مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com



مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ذكاء المشاعر

** معرفتي **
me3refaty.maktoobblog.com

تأليف
دانيال جولمان

ترجمة
هشام الحناوى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com



مهرجان القراءة للجميع ٢٠٠٤

مكتبة الأسرة

برعاية السيدة سوزان مبارك

(سلسلة الأعمال العلمية)

إشراف : حسان كمال)

ذكاء المشاعر
تأليف : دانيال جولمان
ترجمة : د. هشام الحناوى
طبعة خاصة من دار هلا للنشر والتوزيع
الغلاف والإشراف الفنى :
للفنان : محمود الهندى
للفنان : محمد كامل
الإخراج الفنى والتنفيذ:
صبرى عبدالواحد
الإشراف الطباعى:
محمود عبدالمجيد
المشرف العام :
د . سمير سرحان

الجهات المشاركة :
جمعية الرعاية المتكاملة المركزية
وزارة الثقافة
وزارة الإعلام
وزارة التربية والتعليم
وزارة التنمية المحلية
وزارة الشباب
التنفيذ : هيئة الكتاب

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

السيدة التى جعلت من الكتاب وطنًا !

د. سمير سرحان

مرت عشر سنوات منذ إنشاء «**مكتبة الأسرة**» وأذكر أنه كان يومًا مشهودًا، حين جلسنا مع عدد من المثقفين والوزراء والمفكرين حول تلك السيدة العظيمة التى كانت عيناها تشخص إلى السماء حيث أحلام كثيرة تدور بذهنها الذى لا يتوقف عن التفكير أبدًا.

كانت منذ سنوات قد أنهت رسالتها من الماجستير، التى كان من نتائجها ضرورة إصلاح أحوال المدارس الابتدائية، ورفع مستواها العلمى والتعليمى، وحتى مستوى الأبنية والخدمات.. فكان الأساس فى ذهنها، كما أدركت بعد ذلك معظم الدول الكبرى أن العملية التعليمية هى أهم ما يميز الأوطان، وأن الطفل الذى يمثل البذرة الأولى فى بناء مستقبل أى وطن هو البداية الحقيقية، كنا نتعجب جميعًا فى صمت ونحن جالسون حول تلك المائدة الصغيرة.. لماذا لم يفكر أحد من قبل فى الطفل، ولا أعنى صحته فقط، أو ما قد يصيبه من أمراض، أو مستوياته الاقتصادية

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والاجتماعية.. لماذا لم يفكر أحد فى الطفل الإنسان؟! أى فى عقل الطفل ووجدانه، والانطباعات المختلفة، التى يكتسبها من عملية التعلم، وبخاصة من القراءة الحرة، وليس قراءة الكتب المدرسية فقط.

وكان الطفل المصرى فى ذلك الوقت معتادًا أن يمسك بالكتاب المدرسى ويصب عليه كل ما فى طاقته من كره وسخط، ويحفظه حفظًا آليًا بلا فهم، ويُفرّغ هذا الفهم على الورق لينجح وينتقل من سنة دراسية إلى أخرى، أما فى آخر السنة فكانت العادة أن يرمى الكتاب المدرسى من النافذة، كأنه قد تخلص من عبء ثقيل.

كانت السيدة العظيمة، التى قُدّر لها أن تعنى بمستقبل مصر، وأن تكرس حياتها لبناء هذا المستقبل، تفكر فى الطفل كإنسان، وكعقل، وكروح... لقد اكتشفت أن كل ذلك لا يأتى إلا بالقراءة، والقراءة خارج المقرر الدراسى، كما لا يأتى أيضًا إلا من خلال كتاب يوضع فى يده ليحبه شكلاً ومضمونًا، ويحتضنه فى سريره وهو نائم، ويطلق من خلال المادة التى يقرؤها فيه، العنان لخياله، فيسافر من خلال هذا الكتاب إلى عالم سحرى من الأماكن والأفكار والمشاعر والرؤى.

لمعت العينان الذكيتان بعمق الفكرة، وأهميتها لوطن يبنى نفسه ويضع نفسه على مشارف القرن الحادى والعشرين، وبعد أربع سنوات من افتتاح المكتبات العامة فى الأحياء الفقيرة والمُعدَمة،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

كانت الفكرة الرائدة قد اكتملت فى ذهنها فأصبحت سوزان مبارك صاحبة أعظم مشروع ثقافى فى القرن العشرين وأوائل الحادى والعشرين.. «**مكتبة الأسرة**».

وكانت فكرة مكتبة الأسرة بسيطة وعميقة فى نفس الوقت، وهى أن نقوم بغرس عادة القراءة فى نفوس ملايين أبناء الشعب الذين لم يكن الكتاب من قبل جزءًا من حياتهم.. وأعتقد أن هذا الهدف قد نجح تمامًا، فقد كان بعض من يسخرون من الشعب المصرى، محاولين الحط من قدره يصفونه بأنه شعب **الفول والطعمية**، وأعتقد أنه الآن وبعد عشر سنوات من صدور مكتبة الأسرة، أصبحوا يسمونه بلا تردد شعب الكتاب والقراءة والعلم والمعرفة.. لكن الهدف الأعمق والأسمى كان إعادة بعث التراث الأدبى والفكرى والعلمى والإبداعى الحديث لهذه الأمة، وهذا يؤكد بالفعل لا بالكلام ريادتها وقيادتها الثقافية والفكرية فى عالمنا العربى، كما يؤكد عظمة ما جاء به عصر التنوير المصرى لينقل العالم العربى كله من عصور الظلام المملوكية والاستعمارية إلى شعوب تعيش عصر العلم والتقدم، وتبنى شخصيتها الثقافية وحضورها الثقافى على مدى العالم..

وها قد أصبحت مكتبة الأسرة بعد عشر سنوات من الجهد المضنى والمتواصل تقدم أكثر من عشرة ملايين كتاب موجودة الآن فى كل بيت مصرى، تحمل صورة السيدة التى فكرت ونفذت هذه

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الذخيرة من الفكر والإبداع التى تثرى عقل ووجدان كل مواطن طفلاً كان أم شابًا، ليس فى مصر فقط، وإنما فى العالم العربى كله.. وأصبحت المادة التى تضمها هذه الكتب هى أساس راسخ لتكوين مواطن المستقبل، وأصبحت معظم الدول العربية والمؤسسات الدولية تطلب تطبيق التجربة المصرية على أرضها.

هل كان مجرد حلم لسيدة عظيمة شخصت بنظرها إلى السماء باحثة عن المستحيل، أم كان مجرد حلم رائع، هائل القيمة والحجم وتحقق.. تحية لهذه السيدة العظيمة «**سوزان مبارك**»، واحترامًا وحبًا بلا حدود على قدرتها لتخيل المستقبل، وبناء إنسان جديد لوطن جديد.

وستظل صورة السيدة **سوزان مبارك** موجودة على كل كتاب، وفى كل بيت تُذكّر كل مصرى أن الحلم الحقيقى ليس بالمال، وليس بالتهافت على الماديات، إنما هو «**المعرفة**» وبدون معرفة فى هذا العصر لا يوجد وطن، وإذا فقد الإنسان الوطن فقد ذاته.. بل فقد كل شىء يربطه بهذه الحياة.

د. سمير سرحان

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المشاعـــر تعـــود بقـــوة
وعلينـــا أن نمنحهـــا الذكـــاء

مقدمة المترجم

يقول إرازموس : يقف [العقل] بمفرده في مواجهة اثنين من الطغاة هما الرغبة والغضب ، وقدرته على السيطرة على هاتين القوتين معاً تتضح لنا بقوة من الحياة التي نراها حولنا . فالعقل لا يفعل إلا ما يقدر عليه وهو أن يبح صوته في تكرار أحكام الفضيلة بينما تدفعه القوتان الأخريان إلى شنق نفسه ويتزايد صخبهما وعدائيتهما إلى أن تجهدا هذا الحاكم وتدفعانه إلى الاستسلام والتسليم .

ويصف لنا فرويد شيئاً مشابهاً بأن هناك دافعين أساسيين للبشر هما إيروس وزاناتوس (الحياة والموت/الرغبة والغضب) . وتعمل هاتان القوتان بجموح داخل اللاشعور ، ومن موقعهما الخفي تحكمان معظم تصرفاتنا .

وهذه النظرة ليست جديدة ، فالحس الشائع والفلسفات السياسية والقانونية، والتربية والأسرة وحتى نظرة الأشخاص إلى مشاعرهم وانفعالاتهم يحكمها نفس التشكك تجاه الانفعالات كقوى جامحة مستعدة للانفجار دائماً لتدمر حياة الشخص وعقلانيته وحكمه السليم على الأمور ، بل وقد تصل به إلى الجنون ، وكأن المشاعر والأهواء لا تعمل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إلا كشيطان يوسوس للإنسان نحو تدمير نفسه والآخرين. وأنها خالية من الحكمة أبدا ولا يمكن لها أن تتصف بالذكاء الذي يجعلها تعمل في صالح الإنسان والمجتمع والحياة .

ويقول فرويد أن المجتمعات قد اضطرت لأن تفرض قيودا خارجية تجمح موجات الانفعالات المفرطة التي تفيض داخلها بحرية .

والتاريخ البشري هو تراث الأمم والجماعات ، ليس فقط في مواجهة قوى الطبيعة والسيطرة عليها من خلال العمل والإنتاج، لكن أيضاً في مواجهة هذه الفيوض من المشاعر الجامحة ، ومعظم المؤسسات الاجتماعية الأساسية كالأنظمة السياسية والقانونية والأسرة والمدرسة تهدف بشكل أقل لتعليم الأشخاص مهارات التفكير والعقلانية؛ ويكون تركيزها الأكبر على أن تجمح وتردع وتقمع الانفعالات الزائدة والأطماع والشهوات حفاظاً على العقلانية والنظام .

ومضى الآن أكثر من قرن على دخول علم النفس إلى ميدان العلوم المستقرة، وظل إلى وقت قريب ملتزماً بموضوعية متحفظة كانت تميز العلوم جميعاً في القرن التاسع عشر – وللمفارقة فإن هذه النظرية المعرفية ذاتها قد تغيرت منذ بداية القرن مع الفيزياء غير الكلاسيكية وعلوم الكم ، أي العلم الذي يدرس المواد غير الحية ، لكنها ظلت مسيطرة في علوم الأحياء وبشكل مسرف في علم النفس وفي العلوم الأخرى التي تدرس الإنسان . ولكي يحتفظ علم النفس بموضوعيته هذه أخذ يركز على الجوانب " العقلانية " من الإنسان متجاهلاً المشاعر والانفعالات – إلا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

من حيث مردودها الفسيولوجي كتسارع ضربات القلب والعرق وغير ذلك . وكانت بدايات علم النفس مع نظريات التعلم، والمحاكاة الشهيرة بالتجارب على متاهات الفئران وأقفاص القطط الذكية والقردة ، وقد تأثرت النظرة العامة في علم النفس بظهور اختبارات معامل الذكاء والتي قسمت البشر إلى مرتفعي ومنخفضي الذكاء ؛ يتبوأ الأولون الأماكن الهامة في المجتمع بينما الآخرون لا تبقى لهم إلا أدوار هامشية. وقد توغلت هذه النظرة في كل أركان المجتمعات وأصبحت القدرات الفطرية والموروثة – خاصة المهارات اللفظية والحسابية – هي التي تحدد مصير الإنسان منذ ولادته ، وظهر ما يشبه الاتفاق في المجتمع العلمي على أن مهارات الذكاء التعليمي – أي القراءة والحساب – التي تظهر منذ السنوات الأولى من الطفولة هي التي تؤهل الأشخاص للنجاح أو الفشل في الحياة .

وهذه النظرة التي اعتدنا أن نعتبرها بديهية خاطئة تماماً ، وتكذبها الإحصاءات المدققة وكذلك خبرات الحياة من حولنا . فمن المعروف للجميع أن من يتفوقون أثناء سنوات دراستهم لا يكونون بالضرورة ناجحين ومتفوقين في خضم الحياة، فكثير من يكون معامل ذكائهم عالياً بشكل كبير ويتعثرون ويفشلون ليس في حياتهم الأسرية وعلاقاتهم بالآخرين فقط ولكن أيضا في مجال عملهم ، وآخرون يكون ذكاؤهم متواضع ويحققون نجاحات مبهرة ويحصلون على حب الجميع ورضاهم. بالطبع هناك عوامل أخرى هامة في النجاح منها الطبقة الاجتماعية والمحسوبية والتوسط وغير ذلك . لكن هذه جميعاً عوامل عابرة وغير

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أساسية وتتغير بتغير الزمن ، لكن هناك أشخاص نعرفهم جميعاً نشعر معهم بالرضا والراحة في صحبتهم ونشعر أنهم موهوبون بالفعل. في ذكاء آخر ومهارات أخرى أطلق عليها حتى أنصار معامل الذكاء أنفسهم الذكاء الاجتماعي ، لكن نظرهم كانت أكثر قصوراً عن أن تحيط به . وهؤلاء الأشخاص الأذكياء اجتماعياً نراهم يتميزون بالإصرار والمثابرة والروح المرتفعة والإيمان بالذات حتى عند مواجهة الأزمات والإحباطات ويصلون إلى الآخرين ويتفهموهم بل ويقودوهم نحو خيرهم جميعاً بأقصر الطرق ، وتكون لديهم قدرات كبيرة على تلطيف مشاعر الكدر في أنفسهم وفي الآخرين ؛ أشخاص تحب صحبتهم أو العمل معهم أو الاختلاط بهم في علاقات حميمة كالصداقة والحب والزواج ، ويكونون آباء وأزواج رحماء ، ومديرين بارعين. وكما سنعرف من الكتاب الرائع الذي بين أيدينا أنهم يكونون أيضاً أكثر اتزاناً وهدوءاً وسعادة ورضاً عن أنفسهم وأخيراً أكثر صحة من الناحية الجسدية.

ويطلق جولمان على هذه المهارات مصطلح ذكاء المشاعر ، ويتوغل بنا كمربي ومعلم محترف قدير في مادته ، بين الإنجازات العلمية التي تراكمت على مدى عشرين عاماً تقريباً هي عمر هذه العلوم التي تدرس المشاعر لنتعرف على الآليات المخية التي تفسر العلاقة بين المخ المفكر والمخ الانفعالي ، وتأثير هذه الآليات على الاندفاعات الانفعالية والحالات التي تنتابنا في الغضب والقلق والاكتئاب من ناحية ،وفي البهجة والسعادة والرضا من ناحية أخرى ، بلغة من أبسط وألطف ما قرأت ، ويفتح للكثير من القراء باباً كان يصعب عليهم دخوله من قبل لفهم عمل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هذه الكتلة الصغيرة من الخلايا العصبية التي أنشأت الحضارة والفكر والفن .

وينتقل بنا جولمان للتعرف على جوانب ذكاء المشاعر لنفهم الفارق بينه وبين معامل الذكاء والسبب الذي يجعل هذه المهارات أهم بكثير من الذكاء التعليمي؛ ليس فقط في علاقاتنا بأنفسنا وبالآخرين أو حتى في النجاح في العمل والإدارة والقيادة بل حتى في مجال التعليم نفسه . وسنرى كيف أن الدافعية والقدرة على فهم مشاعر الذات والآخرين والمثابرة والسيطرة على الأهواء وليس قمعها تؤدي إلى فروق هامة ومؤثرة في الحياة . وسنرى في كل لحظة أن هناك إمكانيات لم نكن نراها تفتح لنا أبواباً جديدة من الأمل والعمل على تطوير حياتنا والحياة من حولنا .

وتنتقل الرحلة إلى محطة أخرى بأن نتعرف على الجوانب التطبيقية لذكاء المشاعر في المترل والإدارة وتأثير التعامل مع المشاعر بذكاء على الحالة الصحية. وأحب هنا أن أذكر أن لي خبرة بحثية في دراسة أجريتها عن دور العوامل النفسية والاجتماعية في نشوء سرطان الثدي لدى عينة من النساء المصريات. ولن أخفي أن حجم الدور الذي تلعبه السمات الشخصية في نشوء السرطان قد أدهشني ، وأحزنني ألا يكون لدينا التوعية الصحية التي تطلع النساء المصابات والمعرضات للإصابة بهذا المرض على التغيرات البسيطة التي يمكنهن عملها مبكراً للوقاية من الإصابة أو الانتكاس. ويمكن لمن يرغب في التعرف على النتائج بشكل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مفصل أن يطلع عليها في مكتبة الدراسات العليا بمركز الطب النفسي في جامعة عين شمس؛ وهي تحت عنوان:

Psychosocial Profile of a Sample of Egyptian Female Patients with Breast Cancer.

بعد ذلك ينتقل بنا جولمان إلى الضريبة التي ندفعها من الجهل بالمشاعر وكيف أن حياتنا في مجملها قد تتأثر بالعجز عن استغلال نوافذ الفرص التي تمنحها لنا الفترات الحرجة في الطفولة ؛والتي إذا استغلت جيداً تجعلنا أكثر رضاً وسعادة واتزاناً وإنتاجاً وتأثيراً في حياتنا وحياة الآخرين .

وينتهي بنا الكتاب أخيراً إلى الطرق التي يمكننا أن نربي بها هذه المهارات في أطفالنا من الأجيال التي على وشك الانجراف في هاوية من مخاطر المخدرات والجنوح للعنف والجريمة والجنس العشوائي ، والأخطر هو توريث هذا الدمار واليأس والاكتئاب للأجيال التي تليها كتراث يهدد بإنتهاء حضارتنا .

وأحب أن أذكر أن هذا الكتاب لا يقلل من الدور الذي تلعبه العقلانية والتفكير والمعرفة في الحياة ، لكنه فقط يفتح الباب للتكامل مقابل الصراع بين الفكر والمشاعر ، من أجل حياة أكثر إنتاجاً وأكثر إنسانية وأقل قلقاً واكتئاباً.

د.هشام الحناوي

١٩٩٩/١٠/٢٠

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

عقبـــة أرسطـــو

من السهل علي الإنسان أن يغضب لكن ما ليس سهلاً هو أن يتوجـه الغضب نحو الشخص المناسب بالدرجة المناسبة وفي الوقـــت المناســـب وبالطريقة المناسبة.

أرسطو- أخلاقيات آندروماخوس

كانت الرطوبة لا تحتمل في ظهيرة ذلك اليوم من شـــهر أغســـطس بمدينة نيويورك؛ ذلك النوع من الرطوبة التي تتبدى على وجـــوه النـــاس زهقاً واكفهراراً. كنت عائداً إلى فندقي وعندما صعدت الباص المتجـه إلى شارع ماديسون أدهشني مشهد السائق؛رجل في منتصـــف العمـــر لـــه ابتسامة حماسية حياني بعودة أثناء صعودي :"أهلاً بك كيـــف حـــالك؟"، وهي تحية ألقاها على كل من صعد إلى الباص أثناء مروره الزاحـــف، في الشوارع المزدحمة، لمنتصف المدينة. ولقد اندهش الركاب جميعـــاً مثلمـــا حدث لي ولم يرد إليه التحية إلا قليلون فروا من حصار المزاج الكئيـــب لذلك اليوم.

لكن حدث تحول بطئ بدا كالسحر أثناء مرور الباص في الزحام؛ فقد بدأ السائق في سرد تعليق مستمر ومبهج علينا عن المشـــاهد الـــتي تمـــر حولنا؛ المبيعات الخلابة في ذلك المتجر والعرض الرائع في المتحف ؛ وهـــل سمعتم عن الفيلم الجديد الذي سيعرض في سينما هذا الحي؟. ولقد كـــانت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

سعادته بما تقدمه المدينة من إمكانات معدية؛ فعند نزول الركاب من الباص كانوا قد تخلصوا جميعاً من الدرقة الكئيبة التي أحاطتهم عند وصولهم؛ لذلك عندما كان السائق يصيح بهم "وداعاً ويومكم سعيد" كان الجميع يجيبه بابتسامة.

ولقد ظلت هذه الذكرى معي إلى ما يقرب من العشرين عاماً؛ فوقتها كنت قد انتهيت لتوي من رسالتي للدكتوراه في علم النفس. وفي هذا الوقت لم يكن علم النفس يكاد يهتم بكيفية حدوث مثل هذه التحولات، ولم تكن العلوم النفسية تعرف الكثير عن آليات المشاعر، لكنني تخيلت هذا الفيروس من الشعور الطيب ينتشر عبر المدينة ويحمله ركاب الباص، ورأيت السائق شبيهاً بضابط إيقاع مدني أو كساحر في قدرته على تحويل التوتر الكئيب للركاب؛ فيلطف عن القلوب ويفتحها للحياة بعض الشيء.

وعلى النقيض من هذا نقرأ هذه المقتطفات من صحيفة أسبوعية:

- في إحدى المدارس المحلية ثار طفل في التاسعة وقام بصب الدهان على مقاعد المدرسة وأجهزة الحاسب والطابعات، كما خرب سيارة تقف في ساحة الانتظار. السبب: أطلق عليه بعض زملائه في الصف الثالث لقب "غلام" وأراد أن يستعرض أمامهم.

- أصيب ثمانية من الصغار بعد حادث صدام غير متعمد بين جمع من المراهقين أثناء تدافعهم للخروج من أحد أندية الراب انتهى بأن أخرج أحد المتزاحمين مسدساً آلياً عيار٣٨, وأخذ في إطلاق الرصاص على الآخرين. ويذكر التقرير أن هذا النوع من الحوادث – أي

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إطلاق الرصاص بعد استخفافات بسيطة تفسر بأنها دليل على الإستهانة– قد انتشر مؤخراً في كل أنحاء الوطن.

- ذكر أحد التقارير أن ٥٧% من حوادث القتل التي يكون عمر ضحاياها أقل من ١٢ سنة تتم على يد أحد الأبوين أو أزواجهما، وفي نصف الحالات تقريباً يقر الآباء أنهم لم يقصدوا سوى " تأديب أبنائهم". ويبدأ الضرب القاتل بعد "مشاغبات" كأن يقوم الطفل بإغلاق التليفزيون أو البكاء أو تلويث الحفاضات.

- تتم الآن محاكمة شاب ألماني قتل خمس من النساء والفتيات الأتراك حيث أطلق عليهن الرصاص أثناء نومهن؛ وقد صرح باعتباره من النازيين الجدد أن الأجانب هم سبب عدم تمكنه من إيجاد عمل ومعاقرته للخمور وحظه العاثر؛ لكن بصوت خافت ولا يكاد يسمع قال" أنا لا أستطيع أن أوقف نفسي عن الندم عما فعلته؛ وكم أشعر بالخجل من ذلك".

كل يوم تأتينا الأخبار بالكثير من هذه التقارير عن تحلل الحضارة والأمن؛ وعن الهجمات المسعورة للإندفاعات الدنيئة. إلا أن هذه الأخبار تنعكس علينا على المدى البعيد إحساساً متنامياً بمشاعر لا نستطيع أن نسيطر عليها في حياتنا وحياة من حولنا؛ فلا أحد بعيد عن هذه الثورات الشاذة التي يتبعها الندم، فهي تؤثر في حياتنا جميعاً بطريقة أو بأخرى.

وفي العقد الماضي كان هناك مد متزايد من مثل هذه التقارير التي تبين انتشار المشاعر العبثية واليأس والتسرع داخل أسرنا ومجتمعاتنا وحياتنا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الجماعية.فهذه السنوات قد شهدت فيضاً من الغضب واليأس سواء لدى الأطفال الذين يتركون وحدهم مع جليسة أطفال يشاهدون التليفزيون؛ أو الأطفال الذين يتعرضون للهجر أو للإهمال أو الانتهاك أو القبح المعتاد لعنف الأزواج. ويمكننا أن نتعرف على هذا الهزال في المشاعر من الأرقام التي تبين حدوث قفزة في عدد حالات الاكتئاب على مستوى العالم والمد المتزايد من حالات العنف- كما يظهر من تزايد عدد المراهقين الذين يحملون أسلحة نارية في المدرسة أو عدد المشاجرات التي تنتهي بإطلاق الرصاص أو المذابح التي يقوم بها موظف ساخط يقتل زملاءه السابقين. وفي العقد السابق أيضاً دخلت عبارات إلى لغتنا الشائعة مثل الانتهاك الانفعالي أو القتل بالصدفة أو الضغوط التالية للصدمة كما انتقل شعار اللحظة من بهجة "فلأحيا يوماً جميلاً" إلى مشاكسة "سأصنع يومي".

وهذا الكتاب معد لفهم أشياء لا يحكمها المنطق؛ فقد تتبعت بحكم عملي كعالم نفس وفي العقد الأخير كصحفي في النيويورك تايمس التطورات في المعرفة العلمية حول العالم اللاعقلاني . ومن هذا المنطلق واجهني إتجاهان متضادان صدمني الأول بالكارثة المتزايدة في حياتنا العاطفية الجماعية بينما يقدم الآخر بعض العلاجات المبشرة.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

لماذا الآن هذا البحث

على الرغم مما شهده العقد الماضي من أحداث سيئة إلا أنه قد شهد أيضاً مداً غير مسبوق من الدراسات العلمية حول المشاعر ؛ أهمها هي تلك الخاصة بتصوير المخ أثناء عمله. وقد تمكننا لأول مرة أن نتعرف على ما قد أعتبر طويلاً سراً خبيئاً ؛ أي كيف تعمل بدقة هذه الكتلة المعقدة من الخلايا عندما نفكر أو ننفعل وعندما نتخيل أو نحلم. وتمكننا هذه المعارف العصبية أن نفهم أكثر من أي وقت مضى كيف تدفعنا مراكز المخ إلى الثورة أو الدموع وكيف يمكننا أن نوّجه الأجزاء العتيقة من المخ للخير أو الشر ؛ فهذه هي الأجزاء التي قد تدفعنا للحب أو الحرب. وقد مكنّنا هذا الفهم الواضح وغير المسبوق عن نجاح الانفعالات أو فشلها إلى التعرف على علاجات حديثة لأزمتنا الانفعالية الجماعية.

وقد انتظرت إلى أن يتجمع من الحصاد العلمي ما يكفي لإعداد مثل هذا الكتاب، وقد أتت هذه المعارف متأخرة لأن الأبحاث العلمية قد استهانت طويلاً بدور المشاعر في الحياة العقلية مما جعل الانفعالات كقارة مجهولة بالنسبة لعلوم النفس. ووسط هذا الفراغ اندفع طوفان من كتب المساعدة الذاتية والتي تقدم نصائح مخلصة لكنها لا تقوم في أفضل الحالات إلا على الخبرة الإكلينيكية دون أي أساس علمي راسخ. والآن يستطيع العلم أخيراً أن يجيب بثقة على هذه الأسئلة الملحة والمحيّرة المتعلقة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بأكثر الأجزاء لاعقلانية في النفس، وأن يخطط بدقة معقولة ملامح القلوب البشرية.

ويعتبر هذا التخطيط تحدياً كبيراً لمن ينظرون إلى الذكاء نظرة ضيقة ويرون أن معامل الذكاء منحة فطرية لا تتغير بخبرات الحياة؛ وأن معظم مصيرنا يتحدد بهذه القدرات. ومثل هذه النظرة تتجاهل الأسئلة الأهم: ما الذي يمكن لنا أن نفعله كي يتحسن مصير أطفالنا؟ ما هي العوامل التي تجعل بعض أصحاب معاملات الذكاء المرتفعة يصيبهم التعثر في حياقم بينما يحقق آخرون ذكاؤهم متواضع نجاحات باهرة؟ أستطيع أن أجيب على هذه الأسئلة بأن هذا الاختلاف غالباً ما يرجع إلى القدرات التي تسمى *ذكاء المشاعر* والتي تشتمل على :التحكم بالذات ، والهمة والإصرار ،والقدرة على دفع الذات؛ ويمكننا – كما سوف نرى لاحقاً أن نعلم هذه المهارات لأطفالنا فنعطيهم بذلك فرصة أكبر لاستغلال المهارات الفكرية – أياً كانت_ التي يمنحها لهم قدرهم الوراثي.

والأهم من ذلك ، هناك بعض المسائل الأخلاقية الملحة؛ فنحن في وقت نرى به أن نسيج المجتمع يتحلل سريعاً ونرى الأنانية والعنف والدناءة تهدد الطيبة في حياتنا الاجتماعية. ومن هنا تبدو أهمية ذكاء المشاعر في قدرته على الربط بين المشاعر والطباع والغرائز الأخلاقية؛ فهناك أدلة كثيرة تبين أن مواقفنا الأخلاقية الأساسية في الحياة تنبع من قدراتنا الانفعالية الكامنة: أولاً لأن الاندفاع هو الوسيط الذي تعمل من خلاله كل الانفعالات . فكل انفعال بداخله بذرة التعبير عن نفسه

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بالأفعال ولذلك نجد أن من تتحكم بهم مشاعرهم ـ ويفتقرون إلى التحكم بالذات– يعانون من عجز أخلاقي: فالقدرة على التحكم بالاندفاع هي أساس الإرادة والطبع؛ وكذلك نجد أن الإيثار يقوم على التقمص الانفعالي؛ أي القدرة على قراءة مشاعر الآخرين. فاللامبالاة تأتي عند فقدان الإحساس باحتياجات الآخرين وآلامهم. وإذا كان هناك موقفان أخلاقيان نحن أحوج إليهما فهما كبح الذات والتراحم.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هــذه الرحلــة

في هذا الكتاب ، أقوم بدور المرشد في رحلة تتوجه بـين المعـارف العلمية حول المشاعر ، وهي رحلة تهدف إلى فهم أشمل لأكثر اللحظـات غموضاً في حياتنا وفي العالم من حولنا ، وستنتهي بنا الرحلة إلى فهم مـا الذي يعنيه إدخال الذكاء إلى عالم المشاعر وكيف يحدث ذلـك ، وهـذا الفهم وحده قد يفيدنا نوعاً ما ، وإضافة الإدراك إلى عالم المشاعر لها تأثير يشبه تأثير المراقب على مستوى الكم في الفيزياء ، فهو يغـير مـا يتـم مراقبته .

وتبدأ رحلتنا في جزئها الأول باكتشافات حديثة حول البناء الانفعـالي للمخ الذي قد يفسر لنا أكثر اللحظات إرباكاً في حياتنا حـين تطغـى المشاعر على العقل ؛وفهم التفاعل بين أجزاء المخ التي تحكمنا في لحظـات الثورة والخوف – أو لحظات العاطفة والمرح، وقد يبين لنا ذلك الكثـير عن كيفية تعلمنا للعادات الانفعالية التي قد تعوق افضل النوايا ، وأيضـا ما قد نفعله لنتحكم في إندفاعاتنا المدمرة أو الخادعة للذات ، والأهم هـو أن المعلومات العصبية قد تتيح لنا نافذة فرص لتربية العادات الانفعاليـة لدى أطفالنا .

وفي المحطة التالية في رحلتنا ، أي الجزء الثاني من الكتـاب ، سـنرى كيف تؤثر الملكات العصبية الفطرية في حاستنا الأساسية في الحياة والـتي

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

نسميها ذكاء المشاعر ، كالقدرة على التحكم في الاندفاعات الانفعاليــة . والقدرة على قراءة المشاعر الداخلية للآخرين وعلى التعامل بمرونة داخل العلاقات ، وكذلك القدرة التي عبر عنها أرسطو بالغضب من الشـــخص المناسب وبالدرجة المناسبة وفي الوقـــت المناســـب وللغـــرض المناســـب وبالطريقة المناسبة (والقارئ الذي لا يرغب في متابعة التفاصيل العصبيـــة ، يمكنه أن يبدأ مباشرة من هذا الجزء) .

وهذا الفهم الموسع للذكاء يضع المشاعر في مركز القدرات المفيـــدة للحياة. ويدرس الجزء الثالث بعض الاختلافـــات الـــتي تحدثـــها هـــذه القدرات، فهذه القدرات قد تحافظ لنا على علاقاتنا بمن نحب ؛وغيابها قـــد يفسد هذه العلاقات، وكذلك كيف أن قوى السوق التي تحكم عملنـــا تضع أولوية غير مسبقة لذكاء المشاعر للنجاح في العمل ، وكيف تعـــوض المشاعر الضارة صحتنا الجسدية للخطر ، كما يحدث في التدخين الجماعي ، كما قد يساعد التوازن الانفعالي في حماية صحتنا وسلامتنا.

ويمدنا موروثنا الجيني بسلسلة من الإستعدادات الانفعالية التي تحـــدد مزاجنا لكن الدوائر العصبية المشاركة من المرونة لدرجة لا تجعـــل هـــذا المزاج محتوماً .

وكما سنرى في الجزء الرابع ، فإن الدروس الانفعالية الـــتي نتلقاهـــا أثناء طفولتنا في المنزل والمدرسة تعدل من الدوائـــر العصبيـــة للمشـــاعر وتجعلنا أكثر أو أقل مهارة في قواعد ذكاء المشـــاعر ، وهـــذا يعـــني أن الطفولة والمراهقة تعتبر من نوافذ الفرص الحرجـــة لتكويـــن العـــادات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الانفعالية الهامة التي تحكم حياتنا .

والجزء الخامس ، يشرح المخاطر التي يتعرض لها من يفشلون أثناء نموهم في التمكن من عالم المشاعر ، كما يبين لنا كيف يؤدي العجز في ذكاء المشاعر إلى زيادة التعرض لطيف من المخاطر بدءاً من الاكتئاب أو العنف حتى اضطرابات الطعام والإفراط في المخدرات ، وسنرى أيضا كيف أن بعض المدارس الرائدة أخذت في تعليم أطفالها المهارات الانفعالية والاجتماعية للحفاظ على استقرارهم في حياتهم .

ولعل أكثر ما سيزعجنا في هذا الكتاب هو المعلومات التي استمدتها الدراسات المسحيّة من سؤال الآباء والمعلمين وأشارت إلى أن هناك اتجاها عالميا يرى ميل الجيل الحالي من الأطفال نحو ارتفاع الاضطرابات الانفعالية عن الجيل السابق ، فهم أكثر شعور بالوحدة والاكتئاب ، وأكثر غضبا وجموحاً ، وأكثر ميلاً للعصبية والقلق ، وكذلك أكثر اندفاعاً وعدوانية .

وإن كان ثمة علاج ، فأرى أنه يكمن في الطريقة التي نعد بها صغارنا للحياة، وحالياً ، نترك تربية مشاعر أطفالنا للصدفة وحدها مما يؤدي ذلك إلى حدوث كوارث متزايدة ؛ وأحد الحلول هي أن نعيد تقييم الدور الذي يمكن للمدرسة أن تقوم به في تربية الطفل من مختلف الجوانب بأن تجمع معاً القلب والعقل في الفصل الدراسي .

وسوف تنتهي رحلتنا بزيارة فصول مبتكرة تهدف إلى إعطاء الأطفال خلفية عن قواعد ذكاء المشاعر ، وأتوقع اليوم الذي ستشتمل فيه التربية

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تلقائياً على غرس الكفاءات الإنسانية الأساسية كالوعي بالذات والتحكم بها والتقمص الانفعالي ، وفنون الإنصات وحل الصراعات والتعاون .

وفي كتاب أخلاقيات أندروماخية ، وهو البحث الفلسفي الذي قـام به أرسطو عن الفضيلة والطباع والحياة الطيبة ، نجد التحدي الأساسي هو إدارة حياتنا الانفعالية بذكاء ، فأهواؤنا – حين ندرها جيـداً – تمتلـك الحكمة – وترشدنا في تفكيرنا وقيمنا وقدرتنا على البقاء ، ويرى أرسـطو أن المشكلة ليست في الناحية الانفعالية لكن في ملائمة انفعالاتنا والتعبـير عنها ، أى أن المشكلة هي كيف نضيف الذكاء لمشـاعرنا ، والحضـارة لشوارعنا والمبالاة إلى حياة مجتمعنا؟.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الجـــزء الأول : المخ الانفعالـى

=١=

وظيفـــة المشاعـــر

بالقلب وحده يرى الإنسان الحقائق ، فالعيون عمياء عن كل ما هـو أصيل.

أنطوان دي إيكسوبري
الأمير الصغير

أفكر في اللحظات الأخيرة من حياة جـــاري ومـــاري شونســـي ، الزوجان اللذان أخلصا حياهما لابنتهما أندريا البالغة من العمر ١١ عامـاً ،والتي أقعدها الشلل المخي على كرسي متحرك . كانت عائلة شونســـي على متن قطار أمتراك الذي تحطم وغرق في نهر بعد أن اصطدمت بارجـة بكوبري السكة الحديد بلويزيانا وأضعفته ، لم يفكر الأبوان لحظتها إلا في ابنتهما ، وبذلا كل ما استطاعاه من جهد لإنقاذها عندما اندفعت الميـــاه إلى القطار الغارق ، وفي لحظة قررا إخراج أندريا من النافذة نحـــو فريـــق الإنقاذ ، وبعدها لقيا حتفهما بعد الغرق التام للقطار[١].

وقصة أندريا تعتبر مثالاً للحظات الشجاعة الأســـطورية للتضحيـــة الأبوية حين يقوم الأبوان بعمل بطولي لإنقاذ أبنائهم ، وهي اللحظات التي تكررت بلا شك مرات لا تحصى عبر الأزمنة التاريخية وقبـــل التاريخيـــة. ومرات كثيرة أثناء المسار الطويل لتطور سلالتنا ؛ ومن وجهة نظر علمـاء

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بيولوجيا التطور ، تعمل التضحية الأبوية بالذات لصالح " إنجاح التناسل " من أجل عبور جينات الشخص إلى الأجيال التالية ، لكن من وجهة نظر الآباء الذين يكون ذلك قرارهم الأخير في لحظة الأزمة ،أن ذلك لا يدل على شئ سوى الحب .

ويدلنا هذا المثال الذي يبصرنا بقوة المشاعر ووظيفتها ، على دور الحب الإيثاري – وغيره من المشاعر – في حياتنا[٣]. ويرجح أن مشاعرنا العميقة وأهواؤنا وحنيننا تعمل كمرشد أساسي لنا ، وأن سلالتنا تدين بجزء كبير من بقائها لحكم هذه المشاعر على علاقاتنا الإنسانية، فالحب القوي وحده – كالرغبة في إنقاذ الطفل الحبيب – هو الذي قد يدفع الأب للتغلب على إندفاعاته نحو إنقاذ نفسه ، ومن منظور التفكير تعتبر التضحية بالذات غير عقلانية ، أما بمنظور القلب فهي العمل الوحيد الذي لا يجب فعل سواه .

ويشير علماء بيولوجيا الأعصاب إلى أسبقية القلب في الظهور على العقل عند تخمينهم السبب الذي جعل التطور يمنح المشاعر ذلك الدور المركزي في النفس البشرية ، ويقولون أن المشاعر ترشدنا عند مواجهة محن أو مهام أهم من أن تترك للفكر وحده: على سبيل المثال عند التعرض للخطر أو الفقدان الأليم ، أو في الإصرار على هدف ما رغم الإحباطات واختيار الزوج وتكوين الأسرة . ويمنح كل انفعال استعدادا خاصاً نحو فعل معين ، فكل الانفعالات تدلنا إلى الاتجاه الذي حقق نجاحا عند التعاملات السابقة مع هذه التحديات المتكررة في حياة البشر[٤].

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وحيث أن هذه المواقف الأبدية قد تكررت كثيراً في تـــاريخ تطورنـــا ، لذلك تأكدت قيمة مخزوننا الانفعالي لبقائنا بطبعها في الأعصاب كميـــول فطرية وآلية لقلوب البشر .

والنظرة نحو الطبيعة البشرية التي تتجاهل قوة المشاعر تعتبر قـــاصرة لدرجة محزنة وحتى تعبير " الإنسان العاقل " نفسه أي الجنس المفكر يعتـبر مضللاً في ضوء التعميم والرؤية الجديدة لموقع المشاعر في حياتنـــا والـــتي يقدمها العلم حالياً. وكما تعلمنا من التجارب فإن المشاعر – كالفكر بـل وأكثر – تحسب كل التفاصيل عند صياغة قراراتنا وتصرفاتنـــا. ولقـــد تمادينا كثيراً في التأكيد على قيمة وأهمية كل ما هو عقلاني – أي كل مـــا يقيسه معامل الذكاء – في الحياة البشرية ، فالذكاء يصبح بلا قيمة عندمـا تستولي المشاعر على زمام الأمور .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

حين تطغى الأهواء على العقل

هي حقاً مأساة ناتجة عن خطأ ، فلم تفعل ماتيلدا كرابتري -البالغة من العمر ١٤ عاماً- شيئاً سوى أنها كانت تداعب أبيها ، فعند عودة أبويها ذات صباح بعد زيارة أصدقاء ، خرجت فجأة من الحمام صارخة " باخ" ، ولم تفعل بعد ذلك شيئا آخر.

لكن بوبي كرابتري وزوجته كانا يعتقدان أن ماتيلدا تقضي الليل مع أصدقائها؛ لذلك عندما سمع بوبي ضجيجاً أثناء دخوله المنزل أحضر مسدسه عيار ٣٥٧,٠ وتوجه إلى حجرة ماتيلدا للتفتيش ، وعندما قفزت ابنته من الحمام أطلق عليها رصاصة في رقبتها ، وماتت ماتيلدا بعدها باثني عشر ساعة°.

فأحد موروثات تطورنا الانفعالي أن الخوف يحشدنا لحماية أسرنا من الخطر، وذلك هو ما دفع بوبي كرابتري لإحضار مسدسه وتفتيش المنزل بحثا عن الدخيل الذي ظن أنه يجوس خلاله ، والخوف أيضا هو الذي دفع كرابتري لإطلاق الرصاص دون أن يتبين على من يطلقه ، حتى قبل أن يتعرف على صوت ابنته ، وهذه الانفعالات اللاإرادية – كما يرى علماء بيولوجيا التطور – محفورة في جهازنا العصبي لأنها كانت تعني أثناء الفترة الطويلة والحرجة لمراحل ما قبل التاريخ الفارق بين النجاة أو الهلاك. والأهم أنها كانت تخدم الغرض الأساسي من التطور وهو حمل ذرية لها

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

نفس الاستعدادات الوراثية وهي مفارقة محزنة كما نرى من مأساة عائلة كرابتري .

لكن على الرغم من أن المشاعر قد كانت مرشداً جيداً أثناء تطورنا الطويل، إلا أن الواقع الجديد الذي قدمته الحضارة قد ظهر بشكل أسرع من أن يتكيف معه المسار البطيء للتطور ، وفي الحقيقة تعتبر القوانين والبيانات الأخلاقية الأولى كقانون حمورابي والوصايا العشر للعبرانيين، ومراسيم الإمبراطور أشوكا محاولات لتهذيب وإخضاع وترويض الحياة الانفعالية، وكما كتب فرويد في كتابه " الحضارة ومساوئها " يقوم المجتمع بفرض قواعد خارجية لإخضاع المشاعر الزائدة التي تفيض بشكل حر داخل المجتمع .

وعلى الرغم من هذه القيود الاجتماعية ، ما زالت الأهواء تطغى على العقل من آن لآخر ، وتنتج هذه الطبيعة الفطرية للبشر من البناء الأساسي للحياة العقلية ، فمن ناحية التصميم البيولوجي للدوائر العصبية الأساسية للانفعال ، نرى أن ما فطرنا عليه قد نجح مع ٥٠٠٠٠ جيلاً من البشر لكنه لم ينجح تماما مع الـ ٥٠٠ جيلاً السابقة وبصفة خاصة مع الأجيال الخمسين الأخيرة، وقد قامت قوى التطور البطيئة والمتأنية التي شكلت مشاعرنا بعملها على مدى مليون عام ،لكن السنوات ال ١٠٠٠٠ الأخيرة على الرغم من أنها شهدت تعاظماً كبيراً في الحضارة البشرية والانفجار السكاني من ٥ مليون إلى ٥ بليون نسمة ، لم تترك سوى أثراً ضئيلاً على القوالب البيولوجية للحياة الانفعالية.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ولا يتشكل تقديرنا لكل المواقف الشخصية ولاستجابتنا بالأحكام العقلية فقط أو بتاريخنا الشخصي ولكن أيضا بتاريخ أجدادنا السابقين ، ويترك ذلك أحياناً لدينا استعدادات مأساوية كما رأينا في الأحداث المحزنة لأسرة كرابتري؛ وباختصار غالباً ما نواجه مشكلات ما بعد الحداثة بالمخزون الانفعالي الملائم لحاجات عصور بائدة ، وهذه الأزمة تعتبر جزءاً جوهرياً من موضوع بحثنا .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الاندفاع إلى الفعل

في أحد الأيام الأولى للربيع كنت أقود سيارتي عبر الطريق السريع لأحد الممرات الجبلية في كلورادو عندما سقطت الثلوج فجأة وأظلم الطريق لمسافة قليلة أمام السيارة؛ ولم أستطع أن أتبين شيئاً لأن الثلج قد تكاثف وتحول إلى ظلمة بيضاء . ضغطت على كابح السيارة وشعرت بالقلق يتدفق خلال جسدي وبدقات قلبي ترتعد داخلي.

وتنامي القلق إلى خوف حقيقي فانتحيت إلى جانب الطريق منتظراً انتهاء تساقط الثلوج.بعد نصف ساعة توقفت الثلوج بالفعل واتضحت الرؤية وتابعت طريقي لكني توقفت بعد عدة مئات من الياردات ؛حيث كان أعضاء فريق الإسعاف يقدمون الخدمات الطبية لأحد الركاب اصطدمت سيارته بخلفية سيارة أخرى تباطأت أمامها وقد أدى هذا الصدام إلى إغلاق الطريق؛ وربما اصطدمت أنا بهذه السيارة لو كنت قد واصلت طريقي خلال هذه الثلوج الكثيفة.

ولعل الخوف الحذر الذي انتابني يومها هو الذي أنقذ حياتي؛ فقد تملكني شعور يشبه خوف أرنب مذعور يرى ثعلباً يمر أمامه أو كحيوان ثديي بدائي يختبئ أمام ديناصور.وأجبرني هذا الشعور على التوقف والترقب والاختباء من الخطر.

وكل الانفعالات تعتبر في جوهرها اندفاعاً نحو الفعل وخططاً رسبها

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

التطور داخلنا للتعامل اللحظي مع الحياة. وفي اللغة الإنجليزية تشتق كلمة انفعالemotion من الفعل اللاتيني motere بمعنى "يحرك" تسبقه البادئة e التي تعني "بعيداً". وهذا الاشتقاق يبين أن الميل نحو الفعل يعتبر كامناً في كل الانفعالات وهذا ما نراه بوضوح عندما نراقب الحيوانات والأطفال؛ فمن بين كل أفراد المملكة الحيوانية لا يشذ عن ذلك سوى الراشدون "المتحضرون" من البشر الذين غالباً ما تنفصل انفعالاتهم _أي إندفاعاتهم العميقة نحو الفعل- عن استجاباتهم الظاهرة [٦].

ويلعب كل انفعال في مخزوننا الانفعالي دوراً متفرداً كما يظهر من سماته البيولوجية المميزة (انظر الملحق أ للتعرف بالتفصيل على الانفعالات الأساسية). ويستخدم الباحثون حاليا طرقا حديثة لاستكشاف الجسد والمخ من أجل التعرف على التغيرات الفسيولوجية التي يقوم بها كل انفعال لحشد الجسد لنوع مختلف من الاستجابة[٧]:

في الغضب يتدفق الدم إلى اليدين مما يسهل الإمساك بسلاح أو ضرب عدو؛ ويتزايد معدل ضربات القلب وتندفع هرمونات مثل الأدرينالين والنورأدرينالين مما يؤدي إلى توليد دفعة من الطاقة تكفي للأعمال العنيفة.

في الخوف يتوجه الدم نحو العضلات الهيكلية كعضلات القدمين مما يسهل الهرب ويشحب الوجه نتيجة ابتعاد الدم عنه (مما يعطي شعوراً بأن الدماء قد صارت باردة) وفي نفس الوقت يتجمد الجسد للحظة وقد يسمح هذا الوقت بحساب إن كان الاختباء هو الاستجابة الأمثل، كما

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تطلق الدوائر العصبية في مراكز الانفعالات بالمخ فيضا من الهرمونات التي تجعل الجسم في حالة نشاط عام تجعله متأهبا للفعل ،وكذلك تركز الانتباه على التهديد القائم من أجل التقييم الأفضل للاستجابة التي ستتخذ.

من بين التغيرات البيولوجية عند الشعور بالسعادة زيادة نشاط أحـد مراكز المخ التي تكف المشاعر السلبية وتعمل على زيادة الطاقة المتاحة وتهدئ المراكز التي تولد الأفكار المزعجة؛ لكن لا تحدث تغيرات فسيولوجية معينة سوى أن السكينة تجعل الجسد يشفى سريعا من التيقظ الناتج عن مشاعر الكدر؛وهذا الإعداد يمنح الجسم استرخاء عاما واستعدادا وحماسا للتعامل مع المهام القائمة والسعي نحو تحقيق أهداف متنوعة.

يؤدي الحب والحنان والإشباع الجنسي إلى تنبيه الجهاز العصبي الباراسمبثاوي وهو النقيض الفسيولوجي لاحتشاد " الكر والفر" الذي يحدث مع الخوف أو الغضب. ويعتبر النمط الباراسمبثاوي والمرتبط "باستجابة الاسترخاء" مجموعة من الاستجابات الجسدية الشاملة التي تولد حالة عامة من الهدوء والرضا وتسهل من التعاون.

رفع الحاجب عند الاندهاش يسمح للعين بتغطية مجال بصري أكبر وبسقوط المزيد من الضوء على شبكية العين؛ مما يوفر معلومات أكبر عن الحدث غير المتوقع للتعرف بشكل أدق على ما يحدث وتدبير أفضل الخطط للفعل.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يأخذ التعبير عن الاشمئزاز الصورة نفسها في العالم أجمع وينقل الرسالة نفسها وهي أن هناك شئ منفر – فعلياً أو مجازياً–للذوق أو الشم. وتعبير الوجه عن الاشمئزاز – أي زم الشفة العليا وتجعيد الأنف قليلاً – يوحي كما لاحظ داروين بمحاولة ضامرة لإغلاق المنخارين دون الرائحة أو لبصق الغذاء السام.

الوظيفة الأساسية للحزن هي العمل على التكيف مع الفقدان الجسيم كموت شخص قريب أو بعد الإحباطات الضخمة. ويؤدي الحزن إلى نقص في الطاقة والحماس تجاه معظم أنشطة الحياة خاصة تلك التي تتصف بالبهجة والتنوع. ومع تزايد حدة الحزن واقترابه من الاكتئاب يقل النشاط الأيضي للجسم؛ وهذا الانسحاب للداخل يمنح الفرصة للأسى على الفقيد أو الأمل الضائع واستيعاب عواقب هذا الفقدان على حياة الشخص ، كما يساعد عند عودة الطاقة على التخطيط لبداية جديدة . وربما نجح هذا التناقص في الحيوية في جذب الحزانى والمكلومين من البشر الأوائل قريباً من بيوقم حيث يكونون في أمان أكبر .

وهذه النوازع البيولوجية نحو الفعل تتغير لاحقا بخبراتنا في الحياة وبثقافتنا، فمثلاً يؤدي فقدان الحبيب عامة إلى الحزن والأسى ، لكن الطريقة التي نعبر بها عن الأسى – كأن نظهر مشاعرنا أو نكتمها في اللحظات الخاصة – تتحدد بالثقافة ، وكذلك الأمر بالنسبة للأشخاص الذين نختارهم في الحياة كأحباء نحزن عندما نفقدهم .

ومن المؤكد أن فترات التطور الطويلة التي صيغت فيها مثل هذه

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الاستجابة كانت أصعب من أي فترة عانيناها كجنس بعد فجر كتابة التاريخ ، في ذلك الوقت لم يستطع إلا القليل من الرضع النجاة حتى سن الطفولة ، ولم يصل إلا القليل من الراشدين إلى سن الثلاثين؛ حيث كانت هجمات الحيوانات المفترسة تأتي في أي لحظة ، حين كانت تقلبات الجفاف والفيضان تعني الفارق بين البقاء والموت جوعاً . لكن مع مجيء الزراعة وحتى في أكثر المجتمعات بدائية بدأت فرص البقاء في التغير تماماً ، ففي العشر آلاف سنة الأخيرة ، وحين انتشرت هذه التطورات في أركان العالم المختلفة ، بدأت الضغوط العنيفة التي ساست المجتمعات البشرية في الانخفاض بثبات .

وبزوال هذه الضغوط ، ظهرت الأهمية الكبيرة لاستجاباتنا الانفعالية في البقاء ، وكذلك صلاحية أجزاء مخزوننا الانفعالي ، فبينما كان التحفز للغضب ميزة هامة للبقاء في العصور السحيقة إلا أنه كثيراً ما يتحول إلى كارثة نتيجة توفر الأسلحة الآلية لدى المراهقين في سن الثالثة عشر[٨].

نوعان من العقل:

حكت لي صديقة عن الظروف المؤلمة لطلاقها ، وقالت أن زوجها وقع في حب امرأة أصغر منها في السن تعمل معه ، وفاجأها بأنه سيغادر المنزل ليعيش مع هذه المرأة الأخرى ، وتلا ذلك شهور مريرة من المشاحنات حول المنزل والمال وحضانة الأطفال ، والآن وبعد هذه الشهور تقول أنها تحب حريتها وسعيدة باستقلالها " وأنا حتى لم أعد أفكر

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

فيه أو أهتم به " وبينما تقول ذلك امتلأت عيناها للحظة بالدموع .

وقد تمر هذه اللحظة دون أن تلاحظ، لكن تقمص المشاعر والتعرف على الحزن من دموع العين يعتبر نوعاً أكيداً من الفهم تماماً كالتعرف على المعاني من خلال كلمات صفحة مكتوبة، فالفهم الأول من عمل العقل الانفعالي والآخر من عمل العقل المنطقي، ونحن في الواقع نمتلك عقلين أحدهما يفكر والآخر يشعر .

وهاتان الطريقتان المختلفتان في المعرفة تشكلان معاً حياتنا العقلية ، فالأولى - أي العقل المنطقي- تمثل طريقة الفهم التي نألفها وتظهر بوضوح في الوعي والتفكير والقدرة على التأمل والتدبر ، لكن هناك أيضاً نظام آخر للمعرفة اندفاعي ومسيطر وأحياناً أهوج وهو العقل الانفعالي (للتعرف على صفات العقل الانفعالي بالتفصيل ؛ أنظر الملحق ب).

وغالبا ما يعمل هذان العقلان معاً في انسجام حميم . فيتضافر طرفيهما المختلفان معا لتوجيهنا للحياة في هذا العالم ، وهناك في العادة توازن بين العقلين المنطقي والانفعالي . فالانفعالات تشجع وتغذي عمليات العقل المنطقي. والعقل المنطقي بدوره ينفي وأحيانا يصادر مدخلات الانفعال . لكن يظل العقلان المنطقي والانفعالي شبه مستقلين . فكلاهما - كما سنرى لاحقا- يعكس عمل دوائر عصبية متمايزة لكن مترابطة داخل المخ .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وعادة – بل غالبا – ما يتعاون هذان العقلان معاً بشكل متقن فالمشاعر مفيدة للتفكير وكذلك التفكير بالنسبة للمشاعر ، لكن عندما تتجاوز الأهواء حدود الاتزان تكون الغلبة للعقل الانفعالي والذي يطغى على العقل المنطقي. وقد كتب أرازموس من روتردام – المفكر الإنساني في القرن السادس عشر – بلهجة ساخرة عن هذا الصراع الدائم بين التعقل والانفعال[٩] .

لقد خلق الإله جوبيتر أهواء أكثر بكثير من التعقل ، ويمكننا أن نحصي هذه النسبة بأنها ٢٤ : ١ ، فقد خلق اثنين من الطغاة الثائرين ضد القوة المفردة للتعقل وهما : الغضب واللذة ، وتظهر لنا قدرة التعقل على مواجهة القوة الموحدة لهذين الجبارين في الحياة المشتركة للبشر، فالتعقل لا يفعل سوى الشيء الوحيد الذي يقدر عليه وهو أن يبح صوته في ترديد التعاليم الأخلاقية ، بينما تدفعه القوتان الأخريان إلى شنق نفسه ، ويفعلان ذلك بصخب وإزعاج حتى يجهدان حاكمهما حتى ييأس ويستسلم.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

كيف ينمو المخ

علينا كي نفهم تأثير القبضة القوية للانفعالات على العقل المفكر وكذلك على السبب الذي يجعل التعقل والمشاعر في حرب دائمة، أن نتعرف على الطريقة التي ينمو بها المخ ، فالمخ البشري- الذي يزن ثلاث أرطال من الخلايا والعصارات العصبية - يبلغ ثلاث أضعاف حجم المخ في أقرب أقربائنا من حيث التطور ألا وهي الرئيسيات غير البشرية . فعلى مدى ملايين السنوات من التطور ، نمت أمخاخنا من القاعدة لأعلى ، فنشأت المراكز العليا كتكوينات معقدة ومحكمة للأجزاء الأدنى والأقدم (ويعيد نمو المخ في الأجنة البشرية بشكل تقريبي هذا المسار التطوري).

وأكثر الأجزاء بدائية في المخ ، والتي تشاركنا فيها الأجناس التي تعدت مرحلة الجهاز العصبي الأولى ، هو جذع المخ الذي يحيط قمة النخاع الشوكي. ويقوم هذا الجذر المخي بتنظيم الوظائف الأساسية للحياة مثل التنفس والأيض في الأجزاء المختلفة من الجسم ، وكذلك التحكم في الاستجابات والحركات النمطية.

ولا يمكننا أن نصف هذا المخ البدائي بأنه يفكر أو يتعلم ، فهو ليس أكثر من النظم المبرمجة التي تحافظ على أداء الجسم سليماً وتستجيب بالطريقة التي تحفظ البقاء . وقد كانت الغلبة لهذا المخ في عصر الزواحف، ولنتأمل الثعبان الذي يطلق فحيحاً كإشارة للتهديد بالهجوم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ومن هذا الجذر الأقدم – أي جذع المخ – نشأت المراكز الانفعالية ، وبعد ذلك بملايين السنين نشأ من هذه المراكز الانفعالية "المخ المفكر" أو "القشرة الجديدة"، كبصيلة ضخمة من أنسجة ملتفة تكون الطبقات الخارجية . وحقيقة أن المخ المفكر قد نما من المخ الانفعالي تبين لنا الكثير عن طبيعة العلاقة بين الأفكار والمشاعر ، فقد كان هناك مخ انفعالي قبل ظهور المخ المفكر بفترة طويلة .

والجذر الأقدم لحياتنا الانفعالية يكمن في حاسة الشم ، أو بتعبير أدق في الفص الشمي ، وهي الخلايا التي تستقبل وتحلل الشم ، فكل كيان حي سواء غذاء أو سموم أو شريك جنسي أو حيوان مفترس أو فريسة له بصمة جزيئية تميزه تنتقل مع الريح . وفي هذه العصور البدائية توج الشم نفسه كأهم الحواس للبقاء.

ومن الفص الشمي بدأت المراكز القديمة للانفعال في النشوء حتى وصلت في النهاية إلى حجم كاف للإحاطة بقمة جذع المخ . وفي المراحل الأولى لم يتكون مركز الشم إلا من طبقات رقيقة من الخلايا العصبية لتحليل الشم . أحد هذه الطبقات تستقبل ما يتم شمه وتفرزه إلى فئاته المميزة : فهذا يؤكل وذلك سام ، وتلك تصلح للجنس وهناك عدو. والطبقة الثانية من الخلايا ترسل رسائل انعكاسية تنتشر بالجهاز العصبي لتخبر الجسم عما يفعله : العض أو البصق أو الاقتراب أو الهرب أو المطاردة [١٠].

وبظهور أوائل الثدييات تكونت طبقات أخرى فى المخ الانفعالي .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وهي تشبه في إحاطتها بجذع المخ حلقة بها قضمة عند القاع يستقر فيها جذع المخ ، ونظراً لأن هذا الجزء من المخ يحيط ويحد جذع المخ لذلك يسمى بالجهاز الحلقي أو الحافّي Limbic System من كلمة Limbus اللاتينية التي تعني حلقة . وهذه المنطقة العصبية الجديدة هي التي أدخلت الانفعالات الحقيقية إلى مخزون المخ [١١] . فنحن نكون في قبضة الجهاز الحافّي عندما يأخذنا الاشتهاء أو الغضب أو عندما نغرق حتى آذاننا في الحب أو حين ننكمش في ذواتنا من الخوف .

ومع نشوء الجهاز الحافّي تطورت وسيلتان فعالتان : التعلم والذاكرة. وقد سمحت هذه التطورات للحيوان أن يصبح أذكى بكثير في اختياراته من أجل البقاء، وملاءمة استجاباته للتكيف بدقة مع المتطلبات المتغيرة بدلاً من الاستجابات الآلية الثابتة ، فالطعام الذي يؤدي للتوعك يتم تجنبه في المرة التالية، وقد ظلت القرارات حول ما يتم أكله أو ما يلفظ بعيداً تتحدد في معظمها بالشم، بعد أن تولت الروابط بين البصيلة الشمية والجهاز الحافّي مهمات التمييز بين الروائح والتعرف عليها، ومقارنة الرائحة الحالية مع الروائح السابقة والتفرقة بين الطيب والخبيث، ويقوم بذلك "الدماغ الشمي" وهو جزء من الوصلات الحافّية، والأساس البدائي للقشرة الجديدة، أي المخ المفكر.

ومنذ حوالي ١٠٠ مليون سنة حدث تسارع كبير في نمو مخ الثدييات. فقد تراكم فوق القشرة الهزيلة ثنائية الطبقات – وهي المنطقة التي تخطط وتستوعب الأحاسيس وتنسق الحركة – طبقات جديدة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

متعددة من خلايا المخ لتكوين القشرة الجديدة ، ومقارنة بالقشرة القديمة ثنائية الطبقات ، أضفت القشرة الجديدة حدة خارقة في الذكاء .

وقد أضافت القشرة الجديدة للإنسان العاقل – وهي أكبر من مثيلاتها في أي جنس آخر – كل ما يميزنا كبشر ، فالقشرة الجديدة هي موقع الأفكار وتحتوي على المراكز التي تجمع وتستوعب ما تدركه الحواس ، و تضيف إلى المشاعر ما نعتقده تجاهها، كما تسمح لنا بتكوين مشاعر حول الأفكار والفنون والرموز والتخيلات .

وقد سمحت القشرة الجديدة بملائمات تطورية حكيمة، أضافت بلا شك ميزات هائلة في قدرة الكائن على النجاة من الكوارث ، وأكدت على فرص نقل الجينات التي تحوي نفس الدوائر العصبية إلى ذريته ، وترجع ميزة البقاء التي تمنحها القشرة الجديدة إلى موهبتها في التخطيطات الإستراتيجية طويلة الأجل إضافة إلى المهارات العقلية الأخرى . علاوة على ذلك، فإن انتصار الفن والحضارة والثقافة تعد كلها من ثمار القشرة الجديدة .

وقد سمحت هذه الإضافة للمخ بمزيد من التنوع للحياة الانفعالية ، ولنأخذ الحب كمثال: فقد قدمت التكوينات الحافّية مشاعر اللذة والرغبة الجنسية، وهي التي أثرت الهوى الجنسي ، أما ظهور القشرة الجديدة وارتباطها بالجهاز الحافّي فقد سمح بتكوين العاطفة بين الأم والطفل وهو أساس الأسرة. والالتزام الطويل بتربية الأطفال هو الذي مكن البشرية من التطور (وفي الأجناس التي لا تحتوي قشرة جديدة – كالزواحف –

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تفتقد لعاطفة الأمومة ، وعلى الصغار أن تختبئ بعد فقسها حتى لا تأكلها أمهاتها) . وقد سمحت عاطفة الحماية بين الأبوين والطفل إلى استمرار النضوج أثناء مرحلة الطفولة الطويلة والتي يستمر المخ أثنائها في التطور.

وكلما صعدنا في سلم التطور من الزواحف إلى قرود الريساس إلى البشر نجد تزايداً في الكتلة الصافية للقشرة الجديدة ، وتتزايد الترابطات بين الدوائر العصبية في متوالية هندسية. وبازدياد عدد هذه الترابطات يزداد تنوع الاستجابات الممكنة . وتسمح القشرة الجديدة بإضفاء المهارة والتعقيد على الحياة الانفعالية ، مثل القدرة على تكوين مشاعر حول المشاعر ، فالنسبة بين القشرة الجديدة والجهاز الحافّي أعلى في الرئيسيات عنها في الأجناس الأخرى، وهي أعلى بكثير لدى البشر ، مما يفسر السبب الذي يجعلنا أقدر كثيراً على إظهار مدى أوسع من الاستجابات لانفعالاتنا ومدى أكبر من التنوع . فبينما تكون استجابة الجرذ أو القرد إلى الخوف محدودة ، تقدم القشرة الجديدة الأكبر للبشر مخزوناً مرهفاً من الاستجابات ، بما في ذلك الاتصال بالنجدة . وكلما تزايد النظام الاجتماعي في التعقيد ، كلما زادت الحاجة إلى مثل هذه المرونة ، وليس هناك مجتمع أكثر تعقيداً من مجتمعنا[١٢] .

لكن ، لا تتحكم هذه المراكز العليا بكل شئون الحياة الانفعالية ، ففي المسائل الهامة للقلوب – وخاصة في الطوارئ الانفعالية – يتم تحويل الحكم إلى الجهاز الحافّي . ونظراً لأن الكثير من المراكز العصبية نشأت من المنطقة الحافّية أو وسعت من مجالها لهذا يلعب المخ الانفعالي دوراً هاما

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

في البناء العصبي ، ولأن المناطق الانفعالية هي الجذر الذي نما منـــه المـــخ الأحدث. لذلك نجدها تتصل بعدد هائل من الدوائر التي تربطـــها بكـــل أجزاء القشرة الجديدة ، وهذا يمنح المراكز الانفعالية قدرة خارقة علــــى التأثير في وظائف باقي أجزاء المخ بما فيها مراكز التفكير.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

=٢=

البنيـة التشريحيـة للقرصنـة الانفعاليـة

الحيــــاة ملهـــــاة لمن يفكـــــر ومأســــاة لمن يشعـــر

هوراس والبول

في ظهيرة حارة من شهر أغسطس سنة ١٩٦٣ ، وفي نفـــس اليـــوم الذي وجه فيه المرحوم مارتن لوثر كينج خطبته " إن لـــدي حلمـــاً " إلى المسيرة السلمية المطالبة بالحقوق المدنية في واشنطون ، قـــرر ريتشـــارد روبلز– السارق – والذي كان يقضي فترة المراقبة بعد حكـــم ثـــلاث سنوات عن أكثر من ١٠٠ اقتحام للممتلكات قام بها للإنفـــاق علـــى إدمانه للهيروين، أن يقوم باقتحام آخر. وقد كان راغباً – كمـــا صـــرح لاحقاً – أن يتوقف عن الجريمة لكنه كان في حاجة ماسة للمال من أجـــل عشيقته وطفلتهما التي تبلغ من العمر ثلاثة أعوام.

والشقة التي أقتحمها في هذا اليوم كانت خاصة بـــامرأتين في ســـن الشباب، الأولي جانيس ويلي – ٢١ عاما – باحثة في مجلـــة نيوزويـــك والثانية إيملي هوفرت – ٢٣ عاما – وهي معلمة في مدرســـة ابتدائيـــة . وبالرغم من أن روبلز قد اختار هذه الشقة في الجزء النشط من الضواحي الشرقية لمدينة نيويورك ظناً منه أن أحداً لن يكون هنـــاك إلا أن ويلـــي كانت هناك بالفعل ، فهددها روبلز بسكين وقيدهـــا، وأثنـــاء مغادرتـــه عادت هوفرت فقيدها هي أيضاً تأميناً لهروبه .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وكما ذكر روبلز بعد ذلك بسنوات ، أنه عندما بدأ في تقييد هوفرت هددته جانيس ويلي أنه لن يفلت بجريمته لأنها تذكر وجهه وستساعد الشرطة في تتبعه، ففزع روبلز الذي كان قد عاهد نفسه أن تكون تلك جريمته الأخيرة، وفقد السيطرة على نفسه تماماً ، وتناول زجاجة صودا وأخذ يضرب بها الفتاتين حتى فقدتا الوعي ، وفي خوف وغضب أخذ يطعنهما طعنات عديدة بسكين مطبخ . ويقول روبلز عندما يتذكر هذه اللحظة بعد ٢٥ عاماً " لقد طاش عقلي تماماً وكأن رأسي قد تبعثرت "

وحتى يومنا هذا ، ما زال روبلز يقضى وقتاً طويلاً في الندم على هذه الدقائق من الثورة الجارفة ، فمازال حتى كتابة هذه السطور في السجن بعد انقضاء ثلاث عقود على الجريمة التي أطلق عليها " جرائم قتل الفتيات العاملات "

وتعتبر مثل هذه الانفجارات الانفعالية قرصنة عصبية ، فترجح الأدلة أن في هذه اللحظات يقوم مركز في المخ الحافّي بتولي حالات الطوارئ ويجند باقي أجزاء المخ لتنفيذ جدول أعماله . وتحدث القرصنة في لمح البصر ، ويطلق تلك الاستجابة في اللحظات الحرجة التي تسبق قدرة القشرة الجديدة – أي المخ المفكر – على استيعاب ما يحدث أو الحكم على مدى ملاءمته ، والعلاقة المميزة لهذه القرصنة ، أن من يمرون بها لا يعرفون بعد انقضاء اللحظة ما الذي حدث لهم .

وهذه القرصنة ليست دائما لحظات منعزلة من الحوادث المرعبة التي تؤدى لجرائم وحشية كجريمة قتل الفتيات العاملات ، فهي كثيراً ما

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تحدث لنا بصور أقل كارثية ــ لكن ليست بالضرورة أقل شدة ، ولنتذكر آخر مرة ثرت فيها في وجه أحد ــ زوجتك أو ابنك أو حتى سائق سيارة عابرة ــ ثم رأيت بعد أن تفكرت في الأمر ملياً أنه لم يكن يستدعي هذه الدرجة من الحدة ، فكل هذه الأحداث تندرج تحت القرصنة أو الاقتحام العصبي الذي ينشأ ــ كما سنرى- من لوزة المخ وهي من مراكز المخ الحافّي .

وليست كل أحداث القرصنة مفزعة ، فالنكتة التي تأخذ بلب الشخص وتجعله ينفجر في الضحك تعتبر أيضاً استجابة حافّية ، وكذلك أيضاً حالات الفرح الشديد . وعندما استطاع دان جانيس أخيراً بعد محاولات عديدة فاشلة الحصول على الميدالية الذهبية (وكان قد نذرها لأخته المحتضرة) في سباق ١٠٠٠ متر للتزحلق على الجليد في الدورة الأولمبية الشتوية بالنرويج سنة ١٩٩٤ ، بلغت الفرحة والإثارة بزوجته درجة جعلتها تنتقل إلى طبيب الطوارئ المجاور لساحة التزحلق .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

موقع كل الأهواء

تتكون لوزة المخ في البشر من مجموعة من التركيبات المترابطة لوزية الشكل تقع فوق جذع المخ قرب قاعدة الحلقة الحافّية ، ولدى كل منا لوزتان، واحدة على كل ناحية من المخ وتستقران ناحية جانب الرأس . واللوزة المخية في البشر تعتبر كبيرة نسبياً إذا ما قورنت بأقرب أقاربنا في التطور " أي الرئيسيات " .

وتشكل اللوزة في مخ فرس البحر الأجزاء الرئيسية " للمخ الأنفي " الذي أنشأ - أثناء تطوره - القشرة ثم القشرة الجديدة . وإلى الآن ما زالت هذه التركيبات الحافّية هي المسئولة عن الكثير - أو معظم - عمليات التعلم والتذكر التي يقوم بها المخ ، وتختص اللوزة بالمسائل الانفعالية ، فإذا فصلنا اللوزة عن باقي أجزاء المخ ، يحدث عجز كبير في التعرف على الدلالات الانفعالية للأحداث ، وتسمى هذه الحالة أحياناً " العمى الوجداني " .

ودون الدلالات الانفعالية لا يكون للمواقف تأثير على الشخص ، وهناك شاب أزيلت لوزته جراحياً للسيطرة على تشنجات شديدة كانت تحدث له، وقد أصبح هذا الشاب غير مبال مطلقاً بالآخرين مفضلاً الجلوس بمفرده حيث لا يكون هناك أحدا يخاطبه. وعلى الرغم من أنه كان قادراً على الحديث بكفاءة ، إلا أنه لم يعد قادراً على التعرف على

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أصدقائه المقربين أو أقربائه كما لم يهتم بنظرة الألم في وجوههم بسبب عدم مبالاته بهم[١] ، فاللوزة المخية هي مخزن الذاكرة الانفعالية وتلك قيمة مهمة في حد ذاتها، والحياة بدون لوزة مخية هي حياة مجردة من أي معاني شخصية.

والأهواء والمشاعر كلها تعتمد على اللوزة ، والحيوانات التي تزال لوزاتها أو تعطل عن العمل، تفقد الشعور بالخوف والغضب، وتفقد كذلك الدافع للمنافسة أو التعاون، ولا تهتم بتأكيد مرتبتها من النظام الاجتماعي لجنسها، وتصبح انفعالاتها سطحية أو تختفي كلية. والدموع - وهي من العلامات الانفعالية المتفردة للبشر- تنطلق من اللوزة ومن جزء قريب منها هو التلفيف الحزامي وتهدئ الأحضان أو الربت أو الملاطفات الأخرى من هذه المناطق المخية وتوقف الانتحاب. وبدون اللوزة لا تكون هناك دموع أسف تحتاج للتهدئة .

وقد كان جوزيف لودوكس - وهو عالم أعصاب في مركز العلوم العصبية بجامعة نيويورك- أول من اكتشف الدور الجوهري للوزة في المخ الانفعالي[٢] .

ولودوكس واحد من جيل علماء الأعصاب يستخدم طرق وتقنيات مستحدثة يمكنها أن تحدد بدقة غير مسبوقة أماكن عمل المخ أثناء نشاطه،وبذلك أمكنهم التعرف على أسرار العقل التي اعتبرتها الأجيال السابقة من العلماء عصية على الفهم . وقد أدت نتائج لودوكس إلى استبعاد مفاهيم عن الجهاز الحافي استمرت لفترة طويلة ، كما أدت إلى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وضع اللوزة في مركز العقل وإعطاء التركيبات الحافّية الأخـــرى أدواراً مختلفة للغاية[٣] .

ويشرح لنا بحث لودوكس كيف تسيطر اللوزة على ما نفعله حـــتى حين يكون المخ المفكر – أي القشرة الجديدة – آخذاً بزمـــام الأمـــور ، وكما سنرى ، يعتبر عمل اللوزة وتفاعلها مع القشرة الجديدة هو لـــب الذكاء الانفعالي .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الزنـــبرك العصـــبي

من أكثر الأشياء إثارة عند فهم قدرة الانفعالات في الحياة العقليـــة ، تلك اللحظات التي تدفعنا فيها الأهواء ثم نندم عليها فيما بعد ، بعـــد أن يزول غبار اللحظة ، والسؤال هو كيف نثار بهذه السهولة ولهذه الدرجـة من اللاعقلانية . ولنأخذ مثلاً فتاة شابة قادت سيارها لمـــدة ســـاعتين إلى بوسطون كي تتناول الغداء وتقضي اليوم مع عشيقها ، والذي قدم لهـــا هدية كانت ترغب بها من شهور وهي عبارة عن لوحة نادرة أحضرها مـن إسبانيا ، لكن اختفت بهجتها عندما طلبت أن يذهبا معاً إلى حفلة صباحية لمشاهدة فيلم ترغب في رؤيته وفاجأها صديقها برفضه لأنه سيقضي بـــاقي النهار في التدريب على الكرة اللينة. شعرت بالحرج والدهشة وبكـــت تاركة المقهى ، وفي لحظة اندفاع ألقت اللوحة في صندوق قمامة ، وبعـــد ذلك بشهور وعندما تتذكر الحادث لا تندم على مغادرتها للمقـــهى بـــل على فقدان اللوحة .

وفي لحظات كهذه – عندما تطغى المشاعر الاندفاعية على العقـــل – يصبح هذا الدور المكتشف حديثاً للوزة جوهرياً ، فالإشارات الواردة من الحواس تجعل اللوزة تمسح كل الخبرات بحثا عن المشـــكلات ، وذلـــك يعطي اللوزة موقفا سلطوياً على الحياة العقلية ، شـــئ أشـــبه بالحـــارس النفسي الذي يواجه كل موقف وكل إدراك بسؤال واحد يدور في الذهن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

" هل هذا الشيء أكرهه؟ هل يؤذيني؟ هل هو شئ أخشـــــاه ؟ " ، وإذا كانت الإجابة توحي بـــ " نعم"، تستجيب اللوزة توا كزنبرك عصـــبي ، وتنقل رسالة الطوارئ لكل أجزاء المخ .

ومن الناحية التصميمية للمخ ، تعطي اللـــوزة دوراً يشـــبه شـــركة الإنذار التي يبقى عمالها مستعدين لإرســـال نـــداء الطـــوارئ إلى إدارة الحرائق والشرطة والجيران عندما تشير أجهزة أمن المنـــازل إلى حـــدوث مشاكل .

وعندما تشعر اللوزة بشيء منذر – كالخوف مثلاً – ترسل إشـــارات عاجلة لكل الأجزاء الرئيسية بالمخ وتطلق إفراز الهرمونـــات الجســـدية المسئولة عن الكر أو الفر وتحشد مراكز الحركة ، وتنشط الجهاز الـدوري والعضلات والأمعاء[٤] . وهناك دوائر أخرى من اللـــوزة تطلـــق إشـــارة طوارئ لإفراز هرمون النور أدرينالين لرفع استجابة المناطق الأساسية مـــن المخ ، بما فيها الأجزاء التي تجعل الحواس أكثر انتباهاً ، وبذلك تجعل المـــخ أكثر تأهبا ، وإشارات أخرى من اللوزة تجعل جذع المخ يثبت الوجه على تعبير الخوف وتجمد الحركات غير الضرورية التي قد تقوم بها العضـــلات وترفع من معدل ضربات القلب وضغط الدم وتبطئ من التنفس . وهنـــك أيضا إشارات تثبت الانتباه على مصـــدر الخـــوف وتجـــهز العضـــلات للاستجابة المناسبة له ، وفي نفس الوقت تقوم أجهزة الذاكرة القشـــرية بالبحث عن أي معلومات تتعلق بموقف الطوارئ القائم وتجعل لها الأولوية على أي أفكار أخرى .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وليست هذه إلا جزءاً من المصفوفة المنسقة بعناية من التغيرات التي تقودها اللوزة المخية أثناء تحكمها في أجزاء المخ المختلفة (وللتعرف على ذلك بالتفصيل ، أنظر الملحق ج) . وتسمح الاتصالات العصبية المكثفة للوزة أثناء موقف الطوارئ بأسر وقيادة معظم أجزاء المخ بما فيها العقل المنطقي.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

حـــارس الانفعـــال

حكى لي أحد الأصدقاء عن رحلة قام بها إلى إنجلترا ، حيـــث كـــان يتغدى بأحد المقاهي بجوار القناة ، وأثناء سيره علي السلالم الحجريـــة إلى القناة، رأى فجأة فتاة تحملق في المياه وكان وجهها مجمدا من الخـــوف ، وقبل إن يتعرف على السبب قفز إلي الماء -بمعطفـــه ورابطـــة عنقـــه- وعرف عند نزوله الماء أن الفتاة كانت تنظر مأخوذة لرضيـــع ســـقط في القناة ، واستطاع صديقي أن ينقذه. لكن ما الذي جعله يقفز قبـــل أن يتبين السبب ؟ ، الاحتمال الأكيد أنها اللوزة المخية .وقد بين لودوكـــس في أحد أهم الاكتشافات العلمية في العقد الماضي أن بناء المـــخ يســـمح للوزة بوضع مميز كحارس للانفعالات يستطيع القرصنة علـــى المـــخ[٥] . وبينت أبحاث لودوكس أن الإشارات الحسية من العين والأذن تتجه أولا إلى المهاد ثم – من خلال وصلة مفردة – إلى اللوزة ، والإشارة الثانيـــة تذهب من المهاد إلي القشرة الجديدة -أي المخ المفكر – وهذه التفريعـــة (من المهاد إلي اللوزة) تسمح للوزة أن تستجيب قبل القشرة الجديـــدة التي تتأمل المعلومات على مستويات متعددة من الدوائر المخية قبـــل إن تدرك الأمر تماما وبعدها تبدأ في الاستجابة التي تتلاءم بدقة مع الموقف .

ويعتبر بحث لودوكس من الأبحاث الثورية في فهم الحياة الانفعاليـــة لأنه من أوائل الأعمال التي تصف مسارات عصبية للمشـــاعر تتجـــاهل القشرة الجديدة. والمشاعر التي تأخذ هذا الطريق المباشر إلى اللوزة تشكل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أكثر مشاعرنا بدائية وقوة ، وتفسر لنا هذه الدائرة الكثير عن قوة الانفعالات في التغلب على العقلانية.

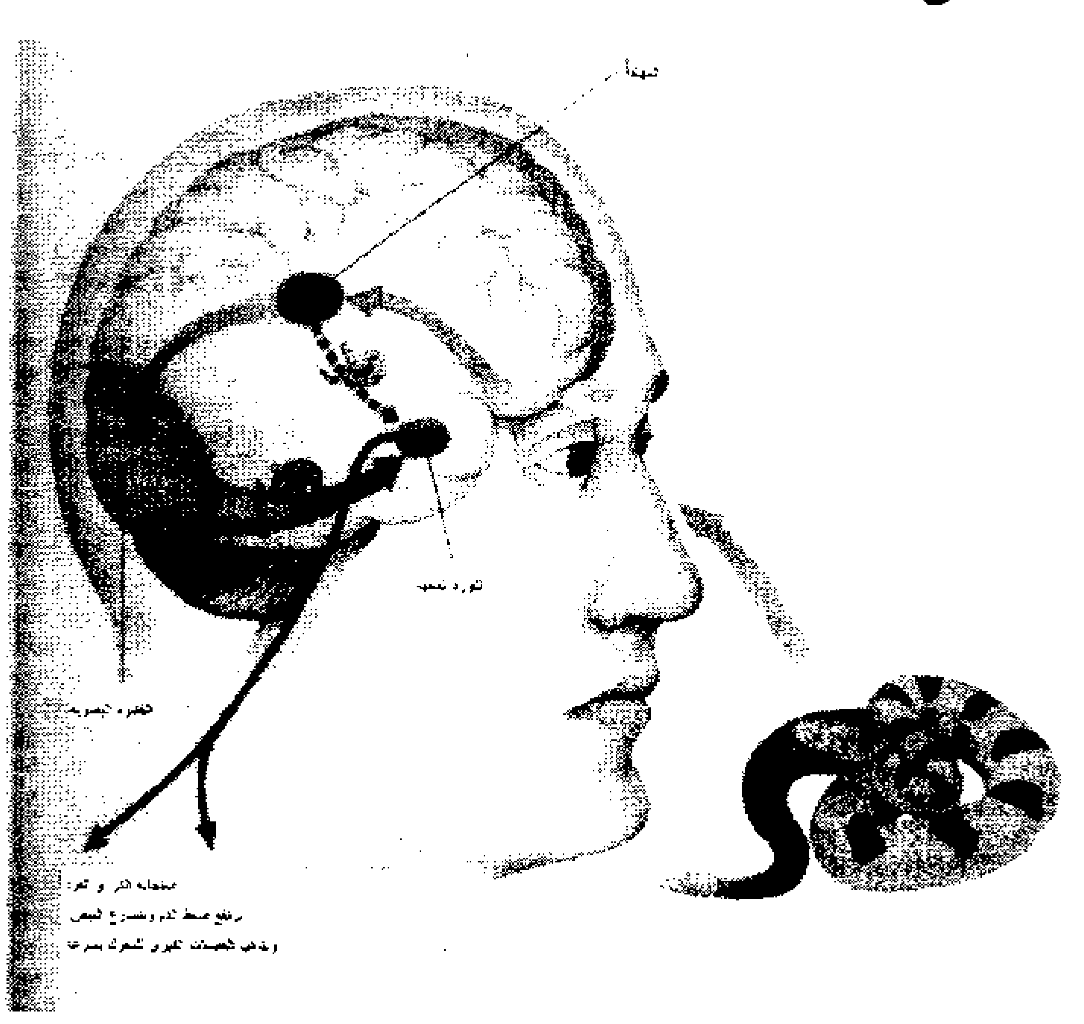
وقد كان الرأي التقليدي في علم الأعصاب أن العين والأذن والحواس الأخرى تنقل الإشارات إلى المهاد ومنها إلى مناطق المعالجة الحسية في القشرة الجديدة حيث تتجمع الإشارات لتكوين الموضوعات المدركة . ثم تقوم بفرز الإشارات إلى معان مما يجعلنا نتعرف على ماهية كل موضوع ومعنى وجوده . وتبعاً للنظرية القديمة أيضاً، تنتقل الإشارات من القشرة المخية إلى المخ الحافي، ومنه تنتشر الاستجابة الملائمة إلى مختلف أجزاء المخ ومنها إلى باقي أجزاء الجسم . وتلك بالفعل هي الطريقة المعمول بها في أغلب الأحيان ، لكن لودوكس قد أكتشف تلك الضفيرة الصغيرة من الألياف العصبية التي تنتقل مباشرة من المهاد إلى اللوزة ، إضافة إلى تلك التي تتجه عبر المسار الأكبر من الأعصاب التي تنتقل مباشرة إلى القشرة الجديدة – وهذا المسار الأصغر والأقصر – والذي يشبه "تخريمه" عصبية – يسمح للوزة بتلقي بعض المدخلات مباشرة من الحواس والبدء في الاستجابة قبل أن تسجلها القشرة الجديدة تماما.

وهذا الاكتشاف يطيح بفكرة أن اللوزة تعتمد كليا على الإشارات الواردة من القشرة الجديدة لصياغة استجابتها الانفعالية ، فيمكن للوزة أن تطلق استجابة انفعالية بالاعتماد على طريق الطوارئ السابق بالإضافة إلى الدائرة المترددة التي تبدأ بين اللوزة والقشرة الجديدة . فقد تدفعنا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

اللوزة للفعل أثناء قيام القشرة الجديدة الأبطأ – لكن الأكثر معلومات– بإعداد خطة أكثر ملاءمة للاستجابة .

وقد قلب لودوكس هذه الأفكار السائدة عن مسارات الانفعال أثناء أبحاثه على الخوف عند الحيوانات ، وفي تجربة مهمة قام بتدمير القشرة السمعية عند الفئران، ثم عرض هذه الفئران إلى نغمة تصاحبها صدمة كهربية ، وقد تعلمت الفئران بسرعة أن تخشى النغمة ، على الرغم من أن صوت النغمة لم يسجل في القشرة الجديدة ، فبدلاً من ذلك انتقل الصوت عبر الطريق المختصر من الأذن إلى المهاد إلى اللوزة ، بعيداً عن المسارات الأعلى.



مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

في البدء تنتقل الإشارة البصرية من الشبكية إلى المهاد ؛ وهناك تتم ترجمتها إلى لغة المخ.بعد ذلك يذهب معظم الإشارة إلى القشرة البصرية حيث يتم تحليلها وتقييم معانيها وتحديد الاستجابة الملائمة لها. وإذا كانت الاستجابة انفعالية تنتقل إشارة إلى اللوزة لتنشيط المراكز الانفعالية؛ إلا أن جزءاً من الإشارة يتجه مباشرة من المهاد إلى اللوزة. وينتقل هذا الجزء سريعاً ويؤدي إلى استجابة مبكرة لكن أقل دقة. ومن ذلك نرى أنه يمكن للوزة أن تطلق استجابة انفعالية قبل أن تتمكن المراكز القشرية من فهم ما يحدث فهما تاما.

وباختصار تعلمت الفئران هذه الاستجابة الانفعالية دون اشتراك المراكز القشرية العليا ، أي أن اللوزة أدركت وتذكرت ونظمت الخوف بشكل مستقل.

وقد قال لي لودوكس " يستطيع الجهاز الانفعالي أن يعمل آلياً وبشكل مستقل عن القشرة الجديدة ، فهناك بعض الاستجابات والذكريات الانفعالية تتكون دون أي مشاركة للوعي أو الإدراك المعرفي " . وتستطيع اللوزة أن تحتفظ بمخزون من الذكريات والاستجابات التي تمكننا من أفعال لا ندرك سبباً لها، لأن المسار القصير من المهاد إلى اللوزة يتجاهل القشرة المخية تماما ، ويسمح هذا التجاهل للوزة أن تعمل كمستودع للانطباعات والذكريات الانفعالية التي لم نعيها أبداً تمام الوعي، ويفترض لودوكس أن هذا الدور الخفي للوزة في الذاكرة هو ما يفسر لنا نتائج تجربة مدهشة ، حيث كان الأشخاص يفضلون أشكال

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هندسية غريبة تعرض عليهم بسرعة لا تمكنهم من الوعي بما يرونه مطلقا
وفي بحث آخر تبين أنه في المللي ثواني الأولى من إدراكنا لشيء لا نتعرف فقط عليه لا شعوريا لكننا نحدد أيضاً إن كان يعجبنا أم لا "فالمعرفة اللاشعورية" لا تعرفنا فقط على هوية ما نراه لكن تمنحنا أيضا رأياً حوله[7].

فانفعالاتنا لها عقل خاص بها يستطيع أن يحتفظ بآراء مستقلة تماماً عن عقلنا المفكر .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المتخصص في الذاكرة الانفعالية

هذه الآراء اللاشعورية هي ذكريات انفعالية ومخزنها هو اللوزة . وترجح حاليا أبحاث لودوكس وعلماء الأعصاب الآخرون أن فرس البحر – الذي اعتقد لفترة طويلة أنه الجزء الأساسي من الجهاز الحلقي – يهتم أكثر بتسجيل وإضفاء المعنى على الأنماط المدركة عن اهتمامه بالاستجابات الانفعالية . والمدخلات الرئيسية لفرس البحر هي منح ذاكرة محددة للسياق، وذلك ضروري لفهم معاني الانفعالات . ففرس البحر هو الذي يتعرف على الدلالات المختلفة مثلاً لدب تراه في حديقة الحيوان مقابل دب تراه في حديقة منزلك .

وبينما يتذكر فرس البحر الحقائق الجامدة ، تتذكر اللوزة المذاق الانفعالي المرتبط بهذه الحقائق . فمثلاً إذا حاولنا أن نتجاوز سيارة في طريق سريع ذي حارتين وأفلتنا بصعوبة من تصادم قاتل ، يظل فرس البحر محتفظاً بخصائص الحادث ، كموقعنا من الطريق ومن كان معنا وأوصاف السيارة الأخرى ، لكن اللوزة هي التي تجعلنا نشعر بعدها بالقلق كلما حاولنا تجاوز سيارة في ظروف مشابهة . وكما قال لي لودوكس " فرس البحر مهم كي أتعرف على وجه أراه على أنه وجه بنت خالتي ، لكن اللوزة هي التي تخبرني أني لا أحبها ".

ويستخدم المخ طريقة بسيطة لكن خادعة كتسجيل الذكريات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الانفعالية بقوة خاصة: فأجهزة الكيماويات العصبية للتنبيه التي تعد الجسم للاستجابة للطوارئ التي تهدد الحياة بالكر أو الفر هي نفسها التي تدمغ هذه اللحظة في الذاكرة بتفاصيلها الحية[8]. فعند الضغوط (أو القلق أو حتى الإثارة الشديدة للفرح) يقوم عصب يصل بين المخ والغدد الكظرية التي تعلو الكليتين بإطلاق إفراز هرمونات الأدرينالين التي تفيض خلال الجسم وتعدُّه للطوارئ. وهذه الهرمونات تنشط مستقبلات في العصب الحائر. والعصب الحائر يحمل رسائل من المخ لتنظيم القلب ، لكنه يحمل أيضاً إشارات عائدة إلى المخ يطلقها الأدرينالين والنورأدرينالين. واللوزة هي المكان الرئيسي من المخ الذي تذهب إليه هذه الإشارات ، وهي تنشط خلايا عصبية داخل اللوزة والتي تطلق بدورها إشارات إلى باقي مناطق المخ لتقوية تسجيل الذاكرة لما يحدث .

ويبدو أن هذا التيقظ اللوزي يطبع في الذاكرة أغلب لحظات التيقظ الانفعالي بقوة زائدة ، لذلك قد يسهل علينا أن نتذكر أين ذهبنا في أول موعد غرامي أو ماذا كنا نفعل عندما انفجر مكوك الفضاء تشالنجر . وكلما زاد تيقظ اللوزة كلما زادت شدة الانطباعات . فالخبرات التي أفزعتنا أو أثارتنا للغاية في حياتنا تعتبر من الذكريات التي لا تمحى . ومن ذلك نرى أن المخ به جهازان للذاكرة: أحدهما للحقائق العادية والآخر للأحداث المشحونة بالانفعال . ووجود جهاز خاص للذاكرة الانفعالية له قيمة تطورية ممتازة بالطبع، لأنه يؤكد أن تكون للحيوانات ذكريات حية عما يهددها أو يسعدها، لكن هذه الذكريات الانفعالية قد تكون دليلا خاطئا للحاضر .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الإنذارات العصبية غير الملاءمة

أحد عيوب مثل هذه الإنذارات العصبية ، هي أن الرسائل الملحة التي ترسلها اللوزة أحياناً – إن لم يكن غالباً – ما تكون في غير أوانها ، خاصة في مجتمع منساب كالذي نحياه نحن البشر ، فاللوزة باعتبارها مستودعاً للذاكرة تمسح الخبرة وتقارن ما يحدث الآن بما حدث في الماضي ، وطريقتها في المقارنة ارتباطية : فعندما يكون هناك سمة رئيسية في الوقت الحالي مشابهة لوقت سابق تعتبرهما "متطابقين" ، وذلك ما يجعل هذه الدائرة غير متقنة : فهي تعمل قبل التأكد التام ، فهي تأمرنا بحماس أن نستجيب للحاضر بطرق انطبعت فينا منذ زمن طويل، بأفكار وانفعالات واستجابات تعلمناها في أحداث قد تكون قليلة التشابه لكنها تكفي لإنذار اللوزة .

وهكذا نرى ممرضة سابقة في الجيش ، صدمها فيض لا ينتهي من الجروح التي عالجتها أثناء الحرب ، يجتاحها فجأة خليط من الخوف والاشمئزاز والهلع– وهي الاستجابة التي حدثت لها في أرض المعركة تتكرر بعد سنوات– بعد أن شمت رائحة منبهة عند فتحها لدورة المياه لتجد حفاضات ملوثة خبأها ابنها الرضيع هناك . وكل ما تحتاجه اللوزة لإعلان حالة الطوارئ هو بعض العناصر القليلة في الموقف تتشابه مع حالة خطر سابقة. والمشكلة هي أن هذه الذكريات التي لها القدرة على

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إطلاق استجابة الطوارئ قد تكون مصحوبة بالمثل بطرق من السلوك غير ملائمة للموقف.

وإضافة لعدم الدقة التي يتميز بها المخ الانفعالي في هذه اللحظات ، فإن الكثير من الذكريات الانفعالية القوية تنشأ في السنوات الأولى من العمر داخل العلاقة بين الرضيع والقائم برعايته، ويصدق ذلك بشكل خاص على الخبرات الصادمة مثل الضرب والإهمال المتعمد ، ففي هذا السن المبكر تكون الأجزاء الأخرى من المخ – خاصة فرس البحر – الضروري للذاكرة السردية ، والقشرة الجديدة المسئولة عن التفكير المنطقي ، غير كاملة التطور . وبالنسبة للذاكرة ، يعمل فرس البحر واللوزة في تكاتف معاً، وكل منهما يخزن ويستعيد معلوماته الخاصة بشكل مستقل ، فبينما يسترجع فرس البحر المعلومات تحدد اللوزة ما يكافئها من انفعال ، لكن اللوزة التي تنضج سريعاً في مخ الرضيع ، تكون أقرب للاكتمال عند الولادة.

ويشير لودوكس إلى الدور الذي تلعبه اللوزة أثناء الطفولة لدعم الاعتقاد الأساسي في نظرية التحليل النفسي : وهو أن التعاملات أثناء السنوات المبكرة من الحياة تترك دروساً انفعالية تعتمد على التناغم الانفعالي أو الكدر أثناء التواصل بين الرضيع ومن يرعاه [9] . وهذه الدروس الانفعالية مؤثرة للغاية لكن يصعب على الراشدين فهمها لأنها – كما يعتقد لودوكس – تخزن في اللوزة كمسودة خام بدون كلمات للحياة الانفعالية ، ونظراً لأن هذه الذكريات الانفعالية المبكرة تتكون

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

قبل أن تكون لدى الطفل كلمات يعبر بها عن أحاسيسه ؛ لذلك عندما تنطلق هذه الذكريات الانفعالية لاحقاً، لا تكون هناك أفكار واضحة لوصف الاستجابة التي تأخذ بألبابنا، ولذلك ؛ فإن أحد الأسباب التي تحيرنا من فيوض المشاعر التي تنتابنا هي أن هذه المشاعر غالباً ما تنشأ في أوقات مبكرة من حياتنا حيث تكون الأشياء غامضة ولا تكون لدينا الكلمات التي تمكننا من فهم الأحداث ، فقد تحدث لدينا المشاعر العشوائية لكن لا نمتلك الكلمات التي تعبر عن الذكريات التي كونتها.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

حين تكون الانفعالات سريعة وغير متقنة

كانت الساعة الثالثة عندما ارتطم شئ ضخم داخل السقف في ركن بعيد من حجرة نومي وأفرغ محتويات الصندرة إلى داخل الغرفة . وفي لحظة قفزت من فراشي ظناً بأن السقف بكامله سوف يسقط فوقي ، وبعد أن شعرت بالأمان ، توجهت بحذر إلى داخل الغرفة لأتعرف على ما أحدث هذا الدمار، وعرفت أن ما ظننته انهيار السقف لم يكن سوى سقوط كومة من الصناديق رصتها زوجتي في هذا الركن في اليوم السابق عندما كانت ترتب مخدعها ، ولم يسقط شئ من الصندرة فلم تكن هناك صندرة ، ووجدت السقف سليما وكذلك أنا - وتبين قفزتي من الفراش نصف نائم والتي كانت لتنقذ حياتي لو كان السقف يقع بالفعل - قدرة اللوزة على دفعنا للفعل في مواقف الطوارئ وفي اللحظات الهامة التي تسبق تمكن القشرة الجديدة من التعرف التام على ما يحدث . ومسار الطوارئ من العين أو الأذن إلى المهاد إلى اللوزة يعتبر ضرورياً ، فهو يوفر الوقت في حالات الطوارئ حين تكون هناك حاجة للاستجابة الفورية ، إلا أن هذه الدائرة من المهاد إلى اللوزة تحمل جزءاً قليلاً من الرسالة الحسية بينما تنتقل الغالبية عبر الطريق الرئيسي نحو القشرة الجديدة ، لذلك فإن ما يسجل في اللوزة عبر هذا الطريق السريع لا يكون في أفضل الأحوال سوى إشارة تقريبية تكفي فقط للتحذير ، وعلى تعبير لودوكس " إنك لا تحتاج أن تتعرف بدقة على ماهية شئ إذا علمت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أنه قد يشكل خطراً عليك ".

والطريق المباشر له أهمية كبيرة بالنسبة لتوقيت المخ والـــذي يقـــدر بأجزاء من ألف من الثانية (أي بالمللي ثانية) . فاللوزة في الفئران تبدأ فى الاستجابة لإدراك معين في أقل من ١٢ مللي ثانية، بينما يستغرق الطريـق من المهاد إلى القشرة الجديدة ضعف هذا الوقت ، ويجب عمل قياســـات مشابهة في أمخاخ البشر ، إلا أن هذه النسبة قد تصح أيضاً لدى البشر .

ومن الناحية التطورية ، قد تكون قيمة هذا الطريق المباشـــر عظيمـــة للبقاء، فتسمح باختيار الاستجابة السريعة التي تخلصنا من بعض المللـــي ثواني الحرجة في وقت الخطر ، ولعل المللي ثواني أنقذت عدداً من حيوات أجدادنا من الثدييات البدائية يكفي لطبع هذا النســـق في أمخـــاخ كـــل الثدييات بما فيهم أنت وأنا . وهذه الدائرة التي تلعب دوراً محـــدوداً في حياتنا نحن البشر لا يزيد كثيرا عن أوقات الأزمات التي تشـــكل جـــزءاً مهماً من الحياة العقلية للطيور والأسماك والزواحف والتي تعتمد كثـــيراً في بقائها على المسح الدائم لاكتشاف الحيوانات المفترســـة أو الفرائـــس ، وكما يقول لودوكس "هذا الجهاز الذي يعتبر بدائيـــاً وبســـيطاً لـــدى الثدييات هو الجهاز الرئيسي في مخ غير الثدييات ، فهو يمنح طريقا سريعاً للغاية لتشغيل الانفعالات ، لكنه طريق سريع وغير ممهد ، فالخلايا ســـريعة الاستجابة لكنها غير متقنة تماماً.

وعدم الإتقان هذا قد يكون جيداً بالنسبة للسنجاب مثلاً، لأنه حـــذر في صالح الأمان وتجعله يقفز مبتعدا عند أول إشارة لاقتراب عـــدو ، أو

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

القفز نحو ما قد يصلح طعاماً. لكن في الحياة العقلية للبشر قد يؤدي عـدم الإتقان إلى آثار مدمرة لعلاقاتنا. لأنه – مجازياً – يؤدي بنا إلى القفز قربـا أو بعداً عن الشيء أو الشخص الخطأ (ولنأخذ مثلاً النادلة التي تسـقط صينية عليها ست وجبات عشاء عندما تلمح امرأة ذات شعر أحمر كبـير ملبد تذكرها بالمرأة التي جعلت زوجها السابق يتخلى عنها).

وهذه الأخطاء الانفعالية البدائية ، تحدث عندما يكون الشعور سـابقاً على الفكر ، ويطلق على ذلك "الانفعال القبلمعرفي " ، وهو اسـتجابة تعتمد على أجزاء ووحدات من المعلومات الحسية لا يتم فرزها وتكاملـها معا إلى موضوع معروف وهو نوع خام تماماً من معالجة المعلومات الحسـية أشبه بلعبة " تعرف على هذا اللحن " . لكن بدلاً من الحكم الخـاطف على اللحن من نغمات قليلة، يتم التوصل إلى الإدراك الكلي مـن دلالات جزئية عاجلة . وحين تشعر اللوزة بوجود نمط حسي يعنيها ، تقفـز إلى الاستنتاجات وتطلق استجاباتها قبل توفـر الأدلـة المؤكـدة، أو توفـر التأكيدات من أي نوع .

وليس من الغريب ، أننا نفقد بصيرتنا في الظلمة الـتي تحدثـها لنـا ثورات المشاعر خاصة في اللحظات التي تستعبدنا فيها ، ويمكن للوزة أن تستجيب بهذيان من الغضب أو الخوف قبل أن تتعرف القشرة على مـا يحدث لأن هذه المشاعر الخام تنطلق باستقلال وأسبقية على الفكر .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المدبــر الانفعــالي

لقد كانت تلك هي الليلة الأولى الى تقضيها جيسيكا – ابنة إحــدى صديقاتي – ذات الست أعوام خارج منزلها مع صديقة لها في اللعـب . ولم أعرف أيهما كانت أكثر قلقاً من الأخرى الطفلة أم الأم . وقد كـانت الأم حريصة على ألا تشعر جيسيكا بقلقها الشديد والـذي وصـل إلى ذروته في منتصف ليل ذلك اليوم ، فبينما كانت تتأهب للنـوم سمعت جرس التليفون وأثناء إسراعها إلى الهاتف أسقطت فرشاة أسـناها وبـدأ قلبها يخفق بشدة عند تخيلها الاكتراب الشديد لجيسيكا .

وخطفت الأم سماعة التليفون متمتمة " جيسيكا " ، فسمعت صـوت امرأة تقول " يبدو أن الرقم خطأ ...".

وبعد أن استعادت الأم رباطة جأشها ، سألت في صـوت مـهذب ومتزن " ما الرقم الذي تطلبينه؟ " .

فعندما كانت اللوزة تعمل على تجهيز استجابة قلقة واندفاعية ، كـان هناك جزء آخر في المخ يرتب استجابة أخرى أكثر ملاءمة وصلاحيـة . ويبدو أن التحويلة الكابحة للفيوض اللوزية تقع في الجهة الأخـرى مـن دائرة عصبية رئيسية متجهـة إلى القشـرة الجديـدة ، في الفصـوص "القبلجبهية" التي تقع خلف الجبين مباشرة . وتقوم القشرة القبلجبهيـة بعملها عندما يتعرض الشخص للخوف أو الغضب وتسمح له أن يكظـم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أو يحكم مشاعره ليتعامل بفاعلية مع الموقف القائم ، أو عندما يتطلب إعادة تقييم الموقف استجابة مختلفة تماماً كما في حالة الأم القلقة التي كانت تتحدث بالهاتف . وتقوم هذه المنطقة القشرية الجديدة من المخ باستجابات أكثر تحليلا وملاءمة رداً على اندفاعاتنا الانفعالية، وتعدل من نشاط اللوزة والمناطق الحافّية الأخرى .

وعادةً ما تتحكم المناطق القبلجبهية في ردود أفعالنا منذ البداية ، ولنتذكر أن معظم الإشارات الحسية القادمة من المهاد لا تتجه إلى اللوزة بل إلى القشرة الجديدة ، بمراكزها العديدة التي تتلقى المعلومات وتفهم ما يتم إدراكه . ويتم تنسيق هذه المعلومات واستجابتنا لها في الفصوص القبلجبهية ، حيث يتم تخطيط الأفعال وتنظيمها نحو هدف معين بما فيها الأنشطة الانفعالية . وفي القشرة الانفعالية ، هناك سلسلة متتابعة من الدوائر العصبية التي تسجل وتحلل المعلومات وتستوعبها، وكما تقوم من خلال الفصوص القبلجبهية بتنسيق رد الفعل ، وإذا استلزمت العملية وجود استجابة انفعالية ، تحددها الفصوص القبلجبهية بالتعاون مع اللوزة والدوائر الأخرى في المخ الانفعالي.

وهذا التتابع ، الذي يضفي الحكمة على الاستجابة الانفعالية ، هو الترتيب المعتاد مع الاستثناء المهم لحالات الطوارئ الانفعالية . فعند انطلاق انفعال معين تقوم الفصوص القبلجبهية في لحظات بتقدير نسبة المخاطر والمكاسب لعدد كبير من الاستجابات المحتملة وترجح أفضل هذه الاستجابات [11] . وبالنسبة للحيوانات لا تتجاوز الاحتمالات متى تهجم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ومتى تفر ، أما بالنسبة لنا نحن البشر ، فإن الاحتمالات تشتمل على متى تهجم ومتى تفر بالإضافة إلى متى تسترخي أو تجادل أو تحصل على التعاطف أو تنعزل أو تشعر الآخر بالذنب أو تبكي أو تظهر الشجاعة أو الازدراء وغير ذلك من المخزون الكامل للأساليب الانفعالية .

واستجابة القشرة الجديدة أبطأ داخل المخ من آلية القرصنة، لأنها تتضمن دوائر عصبية أكثر، إلا أنها أيضا أكثر حكمة وتروي ، حيث أن المشاعر يسبقها الكثير من الأفكار. فعندما نخسر شيئا ونحزن عليه، أو نشعر بالفرح بعد انتصار أو نفكر فيما قاله شخص ما أو فعله وعندما نشعر بالتجريح أو الغضب، تبدأ القشرة الجديدة في العمل .

وكما يحدث مع اللوزة ، يؤدي غياب عمل الفصوص القبلجبهية إلى انهيار الحياة الانفعالية،ففقدان المعرفة بأن أمرا ما يتطلب استجابة انفعالية يؤدي إلى عدم القيام بأي استجابة. وقد بدأ علماء الأعصاب يفترضون هذا الدور للفصوص القبلجبهية في الأربعينات من القرن العشرين بعد بدء نوع من العلاجات الجراحية – الخاطئة – للأمراض العقلية المستعصية ، وهو الفصم القبلجبهي ، والذي كان يزيل (غالباً بسبب عدم الإتقان) جزءا من الفصوص القبلجبهية أو يقطع الروابط بين القشرة القبلجبهية والأجزاء الدنيا من المخ . ففي الأيام السابقة على اكتشاف أي علاج فعال للأمراض العقلية، كان الفصم القبلجبهي يقدم الحل للاكتراب الانفعالي الشديد – اقطع الروابط بين الفصوص القبلجبهية وباقي المخ وبعدها سيتحسن اكتراب المريض ، إلا أن لسوء الحظ كان الثمن هو أن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الحياة الانفعالية لمعظم المرضى قد اختفت أيضاً، فالدائرة العصبية الأساسية قد تم تدميرها .

ويبدو أن القرصنات الانفعالية تتضمن آليتين : أولاهما إطلاق اللوزة والفشل في تنشيط عمليات القشرة الجديدة التي تحفظ اتزان الاستجابة الانفعالية، والأخرى تجنيد المناطق القشرية الجديدة لصالح الطوارئ الانفعالية[١٢] ، وفي هذه اللحظات يطغى المخ الانفعالي على المخ المفكر، وأحد الطرق التي تجعل القشرة القبلجبهية تعمل كمدبر ناجح للانفعالات – أي موازنة الاستجابات قبل الفعل – هي كبح إشارات التنشيط التي ترسلها اللوزة والمراكز الحافّية الأخرى تماما كما يفعل الأب عندما يمنع طفلاً مندفعاً من الإمساك بشيء ويعلمه أن يطلب بأدب (أو ينتظر) حتى يحصل على ما يريد [١٣] .

ويبدو أن تحويلة الإغلاق لانفعالات الاكتراب هي الفص القبلجبهي الأيسر . وقد حدد علماء الأعصاب الذين يدرسون الحالة المزاجية للمرضى المصابين في أجزاء من الفصوص الجبهية، أن أحد مهام الفص القبلجبهي الأيسر هو أن يعمل كترموستات عصبي ينظم الانفعالات غير السارة ، فالفصوص القبلجبهية اليمنى هي موقع المشاعر السلبية كالخوف والعدوان ، بينما تعمل الفصوص اليسرى كرقيب على هذه الانفعالات البدائية ربما من خلال تثبيط الفص الأيمن [١٤] . ففي مجموعة من مرضى السكتة الدماغية مثلاً وجد أن المصابين بأعطاب في القشرة القبلجبهية اليسرى أكثر عرضة للإصابة بالمخاوف المدمرة ، أما من كانت أعطابهم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

في القشرة اليمنى فكانوا مبتهجين أكثر من اللازم وكانوا يطلقون النكات أثناء فحصهم وبدا عليهم عدم المبالاة بحالتهم الصحية [١٥] . وهناك أيضاً حالة الزوج السعيد : وهو رجل أزيل جزء من فصه القبلجبهي الأيمن نتيجة تشوه بالمخ، وذكرت زوجته أن شخصيته قد تغيرت كثيرا بعد العملية فأصبح لا يتكدر بسهولة وأصبح – لسعادتها – أكثر عاطفية [١٦] .

وباختصار ، يعتبر الفص القبلجبهي الأيسر جزءاً من دائرة عصبية يمكنها أن تلغي أو على الأقل تكبح فيوض الانفعالات السلبية ما عدا الأكثر شدة . فإذا كانت اللوزة تعمل كزناد طوارئ ، فإن الفص القبلجبهي الأيمن يبدو جزءاً من "تحويلة إغلاق" لكل المشاعر المزعجة داخل المخ : فاللوزة تقدم الاقتراحات والفص الجبهي ينظمها . وهذه الروابط القبلجبهية الحافّية لها أهمية في الحياة العقلية تتجاوز كثيراً مجرد ملاءمة المشاعر ، فهي ضرورية للإبحار بنا خلال القرارات التي تؤثر كثيراً في حياتنا .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الانسجام بين الانفعال والمشاعر

تعتبر الروابط بين اللوزة (والأجزاء الحافية الأخرى القريبة منها) وبين القشرة الجديدة هي أساس المعارك أو معاهدات التعاون المعقودة بين الرأس والقلب أي بين الفكر والمشاعر. وتفسر لنا هذه الدائرة السبب الذي يجعل الانفعال بهذه الأهمية للتفكير الفعال،فهما معاً يسمحان لنا باتخاذ القرارات الحكيمة وكذلك بالتفكير الواضح.

ولنتأمل مثلا قدرة الانفعالات على تشويش التفكير، فعلماء الأعصاب يطلقون تعبير "الذاكرة العاملة" على قدرة الانتباه التي تحتفظ بالحقائق الضرورية لإكمال مهمة أو مسألة معينة سواء كان ذلك المواصفات المثالية التي يرغبها الشخص في مترله أثناء تجوله في أماكن عديدة أو العناصر اللازمة لحل مسألة في امتحان. والقشرة القبلجبهية هي المنطقة المسؤولة في المخ عن الذاكرة العاملة [١٧]. لكن وجود الدوائر العصبية من المخ الحافي إلى الفصوص القبلجبهية يعني أن إشارات الانفعالات الشديدة كالقلق أو الغضب أو غيرها قد تخلق حالة من الركود العصبي وتدمر قدرة الفص الجبهي على الحفاظ على الذاكرة العاملة، وهذا السبب الذي يجعلنا نقول حين نترعج " أننا لا نستطيع أن نفكر بوضوح " كما أنه أيضاً السبب الذي يجعل الأطفال الذين يعانون من اكتراب انفعالي مستمر يصابون بنقص في قدراهم الفكرية تعوق من قدرهم على التعلم .وهذه الإعاقات لا تظهر دائماً في اختبارات الذكاء. لكنها تظهر في القياسات النفسية العصبية المتخصصة وكذلك في التوتر والاندفاع الدائمين لدى الطفل.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأطفال بالمرحلة الابتدائية ذوي معاملات الذكاء فوق المتوسط والذين يكون أداؤهم الدراسي ضعيفاً رغم ذلك، يعانون من خلل في وظائف القشرة الجبهية كما تبين من الاختبارات النفسية العصبية[18] . وقد كان هؤلاء الأطفال أيضا مندفعين وقلقين وغالباً مشاكسين ومزعجين مما يرجح أن لديهم خلل في السيطرة القبلجبهية على الإلحاحات الحافّية ، وعلى الرغم من إمكاناهم الفكرية إلا أهم على خطر كبير للتعرض لمشكلات كالفشل في التعليم وإدمان الكحول وارتكاب الجريمة ، ليس بسبب عجز في ذكائهم لكن لوجود هذا الخلل في قدرهم على التحكم بحياهم الانفعالية ، فالمخ الانفعالي – المستقل تماماً عن المناطق القشرية التي تقيسها اختبارات الذكاء – يتحكم بالغضب والتراحم ، وتتشكل هذه الدوائر العصبية بالخبرات الانفعالية في الطفولة ونحن نترك هذه الخبرات تماما للصدفة مما يعرضنا للمخاطر .

ولنتأمل أيضاً الدور الذي تلعبه الانفعالات حتى في أكثر القرارات عقلانية. فقد قام د . أنطونيو ديماسيو – عالم الأعصاب بكلية الطب بجامعة إيوا وا – بدراسات متأنية للتعرف على الخلل لدى المرضى الذين دمِّرت لديهم الدائرة القبلجبهية – اللوزية . وهو بحث هام وله دلالات عميقة [19] . وعلى الرغم من عدم وجود أي تدهور في معامل الذكاء أو القدرات المعرفية الأخرى لدى هؤلاء المرضى ، إلا أن قدرهم على اتخاذ القرارات قد انهارت بشكل مفزع . فبالرغم من سلامة ذكائهم ، كانوا يتخذون قرارات مدمرة في العمل وفي حياهم الشخصية ، كما كانت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تنتابهم هواجس لا تنتهي حتى في القرارات البسيطة كتحديد موعد مقابلة.

ويرجح د . ديماسيو أن الخلل في اتخاذ القرار لديهم ينتج عن فقدان القدرة على الوصول إلى التعليم الانفعالي . فالدائرة القبلجبهية – اللوزية باعتبارها نقطة الالتقاء بين الفكر والانفعال تشكل مدخلاً هاماً لمستودع الميل والنفور الذي نكتسبه على مدى السنوات . فعزل القشرة الجديدة عن الذاكرة الانفعالية في اللوزة ، يجعل أيا مما تفكر به القشرة الجديدة بعيدا عن إطلاق الاستجابات الانفعالية التي ارتبطت به من قبل ، فكل شئ يتلون بحيادية رمادية. فالمؤثرات سواء كانت ملاطفات رقيقة أو مواجهات مزعجة لا تولد الشعور بالانجذاب أو النفور، فهؤلاء المرضى ينسون كل دروسهم الانفعالية فلم يعد بإمكانهم الوصول إليها حيث تخزن باللوزة .

وقد دفعت هذه الأدلة د . ديماسيو إلى الاستنتاج المخالف للتوقع ، بأن المشاعر عادة ما تكون أساسية للقرارات العقلانية ، فهي توجهنا إلى الاتجاه الصحيح حيث يمكننا أن نستفيد من المنطق الجاف أفضل استفادة . فالعالم من حولنا كثيراً ما يواجهنا بسلسلة صعبة من الاختيارات (كيف ستستثمر أموال تقاعدك ؟ وبمن ستتزوج؟) وتقدم لنا التعاليم الانفعالية التي أمدتنا بها الحياة (كذكرى استثمار مدمر أو انفصال مؤلم) إشارات لتوجيه قراراتنا بالتخلص منذ البداية من بعض الخيارات والتركيز على أخرى . وبهذه الطريقة يرى د . ديماسيو أن المخ الانفعالي يشارك في التفكير بقدر مشاركة المخ المفكر .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وهكذا نجد أن المشاعر مهمة للتفكير العقلاني ، ففي الرقصة التي تجمع بين المشاعر والفكر، ترشدنا ملكة الانفعال لاتخاذ قراراتنا اللحظية بالتعاون مع العقل المفكر وتقوي التفكير ذاته – أو تضعفه . وبالمثل نجد أن المخ المفكر يلعب دوراً تنفيذياً في انفعالاتنا ، باستثناء تلك اللحظات التي تفيض فيها الانفعالات وتخرج عن السيطرة ، وينطلق فيها جموح المخ الانفعالي .

فنحن بمعنى ما؛ نمتلك مخين أو عقلين ونوعان مختلفان من الذكاء : المنطقي والانفعالي ، وتتحدد أعمالنا في الحياة بهما معاً، والمهم ليس معامل الذكاء لكن ذكاء المشاعر ، وبالفعل، لا يعمل الفكر بشكل أمثل دون ذكاء المشاعر. والتكامل المعتاد بين الجهاز الحافّي والقشرة الجديدة ، وبين اللوزة والفصوص القبلجبهية يعني أن كلا منهم يعمل كشريك كامل في الحياة العقلية، وعندما يحسن تعامل هؤلاء الشركاء معا، يرتفع ذكاء المشاعر، وترتفع القدرات الفكرية أيضاً.

ويؤدي ذلك إلى قلب مفهومنا القديم عن الصراع بين الفكر والمشاعر داخل رؤوسنا ، فما نحتاجه ليس هو طرح الانفعالات بعيدا ليحل محلها الفكر، كما قال إرازموس ،لكن التوصل إلى توازن حكيم بين الاثنين . فالتصور القديم يهدف إلى تحرير العقل من أسر الانفعال ، أما تصورنا الجديد فيلح على الانسجام بين الرأس والقلب . ولكي نحقق ذلك في حياتنا علينا أولاً أن نفهم بدقة كيف نستخدم انفعالاتنا بذكاء .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الجــزء الثانى : طبيعة ذكاء المشاعر

=٣=

حمــق الأذكيــاء

لا يعلم أحد بدقة لماذا طُعن دافيد بلو جروتو- معلم الفيزياء للمرحلة الثانوية – بسكين مطبخ على يد أحد طلابه النابغين ، لكن الأحداث التي أشيعت كانت كما يلي :

كان هــ . جاسون طالب الصف الثاني يحصل دائماً على امتيــاز في مدرسة كورال سبرينجز الثانوية بفلوريدا ، وكان حريصاً على أن يلتحـق بمدرسة الطب ، ليس أي مدرسة ولكن هارفارد ، إلا أن بلو جروتـــو- مدرس الفيزياء – منح جاسون ٨٠ في أحد الاختبارات ، وعندمــا رأى جاسون أن هذه الدرجة التي لا تزيد عن جيد جداً تحطم أحلامه ، أحضـر معه سكين جزار إلى المدرسة وفي مواجهة مع بلـــو جروتــو في معمــل الفيزياء، طعن المدرس في الترقوة ثم استسلم بعد صراع .

وقد رأى القاضي أن جاسون بريء بعد أن شهد فريق من أربع أطبـاء وأخصائيين نفسيين أنه كان مضطرباً عقلياً أثناء الشـــجار وقــد ادعــى جاسون أنه كان قد قرر الانتحار بسبب الدرجة التي حصل عليها ، وأنــه ذهب ليخبر بلو جروتو أنه سيقتل نفسه. لكن بلو جروتو يذكـــر شــيئاً مختلفاً" أعتقد أنه قد اعتزم قتلي بالسكين" نتيجة غضبـــه الشـــديد مــن الدرجة السيئة .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وقد تخرج جاسون بعد سنتين من نقله لمدرسة أخرى ، متفوقاً على فصله، وأدت درجاته المرتفعة في الحصص المنتظمة إلى حصوله على امتياز، بمتوسط ٤، إلا أنه قد انضم إلى دورات مكثفة تكفي لرفع متوسط درجاته إلى ٤,٦١٤ . وهي أعلى من الامتياز المرتفع . لكن حتى بعد تخرج جاسون بمرتبة الشرف الأولى ظل بلو جروتو- المدرس السابق للفيزياء – يشكو من أن جاسون لم يعتذر ولم يتحمل مسئولية اعتدائه [١] .

لكن السؤال هو كيف يمكن لأحد بمثل هذا الذكاء أن يفعل شيئاً بمثل هذا الجنون أو الحمق الدنيء ؟ . الإجابة هي أن الذكاء التعليمي لا علاقة له بالنجاح في الحياة الانفعالية ، وأن أكثرنا نبوغاً قد يتعثرون في خضم أهوائهم الجامحة واندفاعاتهم العاصفة ، وقد يكون الأشخاص ذوي معاملات الذكاء المرتفعة ملاحين فاشلين تماماً في حياتهم الخاصة .

وأحد الأسرار المنتشرة في علم النفس هو العجز النسبي للدرجات ومعاملات الذكاء ونتائج اختبارات التحصيل – على عكس الاعتقاد الشعبي – عن التنبؤ بدقة بمن سينجح في حياته. ومن المؤكد أن هناك علاقة بين معامل الذكاء وظروف الحياة التي يصل إليها الشخص على مستوى الجماعات الكبيرة ككل : فالكثير من أصحاب الذكاء المنخفض يعملون في وظائف متواضعة بينما يميل أصحاب الذكاء المرتفع إلى الحصول على مرتبات كبيرة ، لكن ليس دائماً على أي حال .

هناك استثناءات شائعة للقاعدة التي تقول أن معامل الذكاء ينبيء بالنجاح؛ وهي استثناءات أكثر من الحالات التي تؤكد القاعدة . فمعامل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الذكاء لا يشكل في أفضل الحالات إلا ٢٠ % تقريباً من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة ، بينما تتحدد نسبة ٨٠ % الباقية بعوامل أخرى[٢] . وكما لاحظ أحد المراقبين " يتحدد المركز الذي يصل إليه شخص ما في المجتمع في معظمه بعوامل لا تتعلق بمعامل الذكاء ، تتراوح من ميزات الطبقة الاجتماعية إلى الحظ".

وحتى ريتشارد هيرشتاين وشارلز موراي – والذي كان كتابهما " المنحنى الجرسي" يعزي أهمية كبيرة إلى معامل الذكاء – يعترفان بذلك، فكما أشارا : "الطالب المبتدئ الذي يحصل على ٥٠٠ في اختبار التحصيل في الرياضيات ، ولا يرغب من قلبه في أن يصبح عالم رياضيات ، ويرغب بدلاً من ذلك أن يدير أعماله الخاصة أو أن يصبح سيناتوراً أمريكياً أو أن يكسب مليون دولار، عليه ألا يتخلى عن أحلامه ... فالرابطة بين نتائج الاختبار وإنجازات الحياة تتضاءل عندما ننظر نظرة شاملة للسمات الأخرى التي نمتلكها في الحياة"[٣].

واهتمامي ينصب على مجموعة مهمة من هذه " السمات الأخرى " ألا وهي ذكاء المشاعر : أي قدرات مثل التمكن من تشجيع الذات والإصرار رغم الإحباطات ، والتحكم في الاندفاع وتأجيل الإشباع ، والتحكم في المزاج الشخصي وعدم السماح للإكتراب بتشويش التفكير ، وتقمص مشاعر الآخرين والأمل . وذكاء المشاعر يعتبر مفهوماً حديثاً إذا قورن بمعامل الذكاء الذي تتم دراسته منذ ما يقرب من مائة عام على مئات الآلاف من الأشخاص. ولا يعلم أحد حتى الآن أن يحدد بدقة نسبة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الاختلافات التي يؤدي إليها ذكاء المشاعر بين الأشخاص على مدار الحياة ، لكن المعلومات الحالية ترجح أنه قد يتساوى مع معـــامل الذكـــاء أو يتفوق عليه ، وبينما نجد أن هناك من يؤكدون أن معامل الذكاء لا يتغـــير بخبرات الحياة أو بالتربية ، سنرى في الجزء الخامس أن من الممكن تعليــــم الكفاءات الانفعالية الأساسية وتنميتها لدى الأطفال ، إذا كلفنا أنفســـنا عناء تعليمها لهم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ذكـــاء المشاعـــر والمصـــير

أذكر أحد الزملاء في فصلي الدراسي بكلية أمهيرست ،حصل على خمس درجات إمتياز ۸۰۰ في اختبار التحصيل واختبارات الإنجاز الأخرى التي مررنا بها قبل الالتحاق . وعلى الرغم من هذه القدرات الفكرية الهائلة إلا انه كان يقضي الوقت في التسكع والسهر إلى وقت متأخر، وكان يتخلف عن الدروس بسبب نومه حتى الظهيرة ، ولم يحصل على شهادته إلا بعد عشر سنوات تقريباً.

ولا يقدم لنا معامل الذكاء إلا تفسيراً ضئيلاً للاختلاف في مصائر الأشخاص المتساوين في الإمكانات والفرص الدراسية وفرص الحياة . فعند تتبع ۹٥ % من طلاب هارفارد منذ فصولهم الدراسية في الأربعينات – وفي هذا الوقت كان معامل الذكاء للأشخاص الملتحقين بمدارس آيفي ليج يتراوح على مدى أوسع مما هو عليه اليوم – وحتى منتصف العمر ، لم يكن أصحاب النتائج الأعلى في الكلية متميزين بشكل خاص مقارنة بزملائهم الأقل في النتائج من حيث المرتب أو الإنتاج أو مركزهم في مجال عملهم، كما لم يكونوا أسعد في حياتهم وصداقاتهم وعلاقاتهم العاطفية [٤] .

وهناك دراسة تتبعية أخرى مماثلة حتى منتصف العمر على ٤٥٠ صبياً معظمهم من أبناء المهاجرين ، ثلثاهما من أسر ميسورة الحال ونشأوا في

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

سومرفيل / ماسوشيتس والذي كان حياً فقيراً وموبوءاً يبتعد قليلاً عـــن هارفارد. وقد كان معامل الذكاء لدى الثلث أقل من ٩٠ لكـــن مـــرة أخرى كانت العلاقة ضعيفة بين معامل الذكاء والنجاح في العمل علـــى مدار الحياة، فمثلاً: كانت نسبة البطالة لمدة ١٠ ســـنين أو أكـــثر ٧ % لدى الرجال ذوي معامل الذكاء أقل من ٨٠ ، وكذلك كانت نسبتها ٧ % لدى الرجال ذوي معامل الذكاء أعلى من ١٠٠ .

ومن المؤكد أننا قد وجدنا علاقة عامة (كما هو الوضع دائماً) بـــين معامل الذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي في سن ٤٧ عاماً. لكـــن قدرات الطفولة مثل القدرة على التعامل مع الإحباطـــات والتحكـــم في الانفعالات والتعامل مع الآخرين ، كانت هـــي المـــسئولة عن الفـــرق الأكبر [٥].

ولنتأمل أيضا بيانات دراسة حالية اشتملت على ٨١ متفوقاً في دفعـــة ١٩٨١ بمدرسة إلينويس الثانوية ، وكلهم بالطبع من أوائل مدارســـهم ، وعلى الرغم أنهم استمروا في تحقيق درجات ممتازة في كلياتهم ، إلا أنهـــم لم يحققوا إلا مستويات متوسطة من النجاح في أواخر عشريناتهم،وبعد مـــرور عشر سنوات من تخرجهم من الثانوية ، لم يصل إلا واحد من كـــل ٤ إلى أعلى المستويات التي يحققها الشباب المساوين لهم في العمر ويعملـــون في نفس مهنتهم ، وكثيرون منهم قد حققوا أقل من ذلك بكثير .

وتعلق كارين آرنولد ، أستاذ التربية في جامعـــة بوســـطون ،وأحـــد الباحثين الذين قاموا بتتبع هؤلاء المتفوقين " أعتقد أننا قد تعرفنـــا علـــى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الملتزمين، أي الأشخاص الذين يعرفون كيف ينجحون داخل النظام ، لكن المتفوقين يكافحون مثلنا تماماً، فكون الشخص متفوقاً يعني فقط أنه ممتاز في الإنجازات التي تقيسها الدرجات لكن لا يخبرنا شيئاً عن طريقته في الاستجابة لصعوبات الحياة "[٦] .

وهذه هي المشكلة : الذكاء التعليمي لا يقدم إعداد حقيقي للتعامل مع الصعاب أو الفرص التي يقدمها لنا القدر . وعلى الرغم من أن معامل الذكاء المرتفع لا يضمن لنا الثروة أو الجاه أو السعادة في الحياة ، ما زالت مدارسنا وثقافتنا تركز على القدرات التعليمية متجاهلة ذكاء المشاعر ، وهو مجموعة من السمات التي يسميها البعض طباعاً– والتي تفيد كثيراً في المستقبل الشخصي . فالحياة الانفعالية تعتبر مجالاً– كالرياضيات والقراءة – يمكننا أن نتعامل معه بشكل أكثر أو أقل مهارة، ويتطلب مجموعة متفردة من الكفاءات. واختلاف الأشخاص في التمكن من هذه المهارات يجعلنا نفهم السبب الذي يجعل أحد الأشخاص يتقدم في الحياة بينما يتعثر آخر له نفس القدرات الفكرية : فالاستعداد الانفعالي يعتبر قدرة أسمى تحدد كفاءتنا في استخدام المهارات الأخرى التي نملكها أياً كانت ، بما في ذلك الذكاء الخام.

بالطبع هناك مسارات كثيرة للنجاح في الحياة ، ومجالات عديدة تشجع استعدادات أخرى . وفي مجتمعنا الأكثر اعتماداً على المعرفة ، تعتبر المهارة التقنية من إحدى هذه الاستعدادات بالطبع . وهناك نكتة أطفال تقول " ماذا سيطلق على *الدحاح* بعد ١٥ عاماً من الآن " ،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والإجابة " رئيس " . وحتى بين الدحاحين يقدم ذكاء المشاعر ميزة إضافية للنجاح في العمل كما سنرى في الجزء الثالث .

وتشير الأدلة إلى أن الأشخاص المتمكنين من الانفعالات – أي الذين يمكنهم إدارة انفعالاتهم بشكل جيد والذين يقرأون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بفاعلية يتميزون في كل ميادين الحياة سواء فيما يتعلق بالحب أو العلاقات الحميمة أو بالتعرف على القواعد غير الرسمية التي تحكم النجاح في المؤسسات . كما أن الأشخاص ذوي المهارات الانفعالية المتطورة تكون فرصهم أكبر للرضا والنجاح في الحياة ، واكتساب عادات ذهنية تمكنهم من زيادة إنتاجيتهم، أما الذين لا يتحكمون في حياتهم الانفعالية فيواجهون معارك داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في العمل وكذلك على التفكير السليم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

نوع مختلف من الذكاء

تبدو جودي ذات الأربع سنوات كزهرة برية بين زملائها الأكثر اختلاطاً، فهي تمتنع عن المبادرة في اللعب وتبقى على هامش الألعاب بدلاً من الهجوم على المركز ، إلا أن جودي تعتبر بالفعل ملاحظ ذكي للتعاملات الاجتماعية في صفوف الحضانة ، ولعلها الأكثر دقة بين زملائها في التعرف على موجات المشاعر التي تنتاب الآخرين .

ولم تظهر دقة جودي إلا بعد أن قام المدرس بجمع الأطفال من سنها للعب ما يطلقون عليه لعبة الفصل ، وهي عبارة عن مجموعة من العرائس تمثل فصل جودي الحقيقي ويتم تكوين هذه العرائس من عصى تحمل كل منها صورة صغيرة للأطفال أو المدرس . وهذه اللعبة تعتبر اختباراً لدقة الإدراك الاجتماعي . وعندما طلب المدرس من جودي أن تضع كل طفل وطفلة في المكان الذي يفضله للعب ، كركن الفنون وركن المكعبات وغيرها ، فعلت جودي ذلك بدقة متناهية ، وعندما طلب منها أن تضع كل طفل وطفلة مع من يفضله من الأطفال الآخرين ، استطاعت جودي أن تفعل ذلك بالنسبة للفصل كله .

وتبين دقة جودي أن لديها تخطيط اجتماعي ممتاز لفصلها ، وهو مستوى من دقة الإدراك خارقة بالنسبة لسنها ، وتلك هي المهارات التي

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

قد تجعل جودي نجمة في مرحلة لاحقة من حياتها في المجالات التي تتطلب " مهارات المعاملة " بدءاً من المبيعات وحتى الإدارة والدبلوماسية.

والشيء الذي جعل النبوغ الاجتماعي لجودي يكتشف من الأساس – وليس فقط في مثل هذا الوقت المبكر – هو التحاقها بحضانة إليوت بيرسون في مدينة الطلاب بجامعة تافتس ،حيث تم إنشاء مشروع المجال، وهو منهج يقصد عمداً تربية أنواع مختلفة من الذكاء ، ويقر بأن مخزون القدرات البشرية يتجاوز كثيراً فئة المهارات المتعلقة بالكلمات والأرقام التي تركز عليها المدارس عادة ، ويعتبر أن كفاءات مثل دقة الإدراك الاجتماعي لدى جودي تعد من المواهب التي يجب على المدارس تنميتها وليس تجاهلها أو إحباطها ، فبتشجيع الأطفال على تطوير مدى كامل من القدرات التي يحتاجونها للنجاح أو التي يستخدمونها للاستمتاع بما يفعلون ، تصبح المدرسة تربية لمهارات الحياة .

والمرشد الملهم لمشروع المجال هو هوارد جاردنر ، عالم النفس بكلية التربية بهارفارد [7] . وقد قال لي جاردنر " لقد حان الوقت كي نوسع مفهومنا عن مجال المواهب ، والدور الأهم الذي تقدمه التربية في تنشئة الطفل هو مساعدته على التقدم في المجالات التي تناسب موهبته، والتي تجعله يشعر بالرضا والكفاءة، ونحن بعيدون عن ذلك تماماً، حيث نعّرض الجميع لتعليم يجعلهم في أفضل الأحوال أساتذة جامعة ونقّيم الجميع حسب قدرتهم على تحقيق هذه المعايير الضيقة للنجاح ، وعلينا أن نقضي وقتاً أقل في تقييم الأطفال، ووقتاً أكثر في التعرف على كفاءاتهم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ومواهبهم الطبيعية، وفي تربية هذه الكفاءات والمواهب ، فهناك مئات ومئات من الطرق التي تقودك إلى النجاح، وكذلك الكثير من القدرات التي تصل بك إلى هذه الطرق"[8] .

ولو كان هناك رجل يعرف محدودية الطرق القديمة في التفكير حول الذكاء؛ فهو جاردنر ، فهو يلفت نظرنا إلى أن اختبارات الذكاء قد بدأت مع الحرب العالمية الأولى عندما طبق أول اختبار جماعي بالورقة والقلم لمعامل الذكاء على ٢ مليون رجل أمريكي ، وقد أعد هذا الاختبار لويس تيرمان ، عالم النفس في جامعة ستانفورد ، وتبعت ذلك عقود مما يسميه جاردنر " طريقة معامل الذكاء في التفكير" : أي أن الشخص إما ذكي أو غير ذكي ، وأنه يولد هكذا ولا يمكن أن يفعل شيئا لتغيير ذلك ، ويمكنك أن تعرف إن كنت ذكياً أم لا من اختبارات الذكاء،

ويعتمد اختبار التحصيل للالتحاق بالجامعة على نفس مفهوم الاستعداد الأوحد الذي يحدد مستقبلك ، فهذه الطريقة من التفكير تتخلل المجتمع بأسره".

وقد كان كتاب جاردنر سنة ١٩٨٣ " إطارات العقل " بيان رفض لوجهة نظر معامل الذكاء : فقد اقترح أنه لا يوجد نوع واحد منفرد من الذكاء ضروري للنجاح في الحياة ، بل هناك ذكاءات متعددة منها سبع رئيسية. وتشتمل قائمته على النوعين الأكاديميين المعروفين: الطلاقة اللفظية وطلاقة المنطق الرياضي ، ولكنها تتجاوزها لتشتمل أيضاً على

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

القدرة المكانية التي نراها لدى الفنانين والمعماريين البارزين ، والعبقرية الحركية التي نراها في المرونة والرشاقة الجسدية لمارتا جراهام أو ماجيك جونسون ، والمواهب الموسيقية لموتزارت ويويوما، وبتقريب هذه القائمة نحصل على وجهين لما يطلق عليه جاردنر "الذكاءات الشخصية" : مهارات المعاملة كالقدرات الخاصة لمعالج كبير مثل كارل روجرز ، أو قائد شعبي عالمي مثل مارتن لوثر كينج ، وكذلك قدرات "سبر الذات" التي قد تظهر في الإستبصارات النابغة لسيجموند فرويد من ناحية ، أو بصورة أقل تفاخراً في الرضا الداخلي الذي ينشأ من ملاءمة الشخص لحياته تبعاً لمشاعره الحقيقية .

والكلمة الدالة في هذه النظرة للذكاء هي التعدد ، فنموذج جاردنر يتجاوز المفهوم التقليدي بأن معامل الذكاء هو العامل الوحيد الثابت ، ويقر بأن الاختبارات التي طغت علينا أثناء سنوات الدراسة – بدءاً من اختبارات الإنجاز التي تحدد من يلتحق بالمدارس التقنية ومن يكمل طريقه إلى الجامعة ، وحتى اختبارات التحصيل التي تحدد أي جامعة يسمح للشخص الالتحاق بها – تقوم كلها على مفهوم محدود للذكاء ، البعيد كل البعد عن المدى الحقيقي من المهارات والقدرات التي تفيدنا في الحياة أكثر كثيراً من معامل الذكاء .

ويعترف جاردنر بأن سبعة هو رقم افتراضي للأنواع المتعددة من الذكاء: فليس هناك رقم سحري لتعدد المواهب البشرية ، ففي أحد المراحل قام جاردنر وزملائه في البحث بزيادة هذا الرقم إلى قائمة من

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

عشرين نوع مختلف من الذكاء، فذكاء المعاملة مثلاً، قد قسم إلى أربع قدرات متمايزة : القيادة ، والقدرة على تنمية العلاقات والاحتفاظ بالأصدقاء ، والقدرة على حل الصراعات ، ومهارة التحليل الاجتماعي كالتي برعت فيها جودي ذات الأربع سنوات .

والنظرة المتعددة للذكاء تقدم لنا صورة أغنى عن قدرات الطفل وإمكاناته للنجاح عن معامل الذكاء العادي ، وعندما تم تقييم طلاب المجال على اختبار ستانفورد بينيه – والذي كان يعتبر المعيار الذهبي لاختبارات الذكاء – ثم على بطارية مصممة لقياس مجال جاردنر للذكاء ، لم تكن هناك أي علاقة مهمة بين نتائج الأطفال على الاختبارين [٩] .

فالأطفال الخمس الأعلى في معامل الذكاء (من ١٢٥ – ١٣٣) قد أظهروا نتائج مختلفة في القدرات العشر التي يقيسها اختبار المجال ، فقد وجد مثلا أن من بين هؤلاء الأطفال الخمس الأذكى تبعاً لاختبارات الذكاء ، طفلاً أعلى في ثلاث جوانب ، وثلاثة لديهم قدرات في جانبين، وطفل واحد "ذكي" لديه مقدرة واحدة في المجال . وهذه القدرات كانت موزعة عشوائياً: فقد كانت قدرات أربعة من هؤلاء الأطفال في الموسيقى ، واثنان في الفنون البصرية، وواحد في الفهم الاجتماعي وواحد في المنطق واثنان في اللغة ، ولم يكن أي من هؤلاء الأطفال ذوي معامل الذكاء المرتفع متميزاً في الحركة أو الأرقام أو الميكانيكا ، بل كانت الحركة والأرقام ضعيفة بالفعل لدى اثنين من الخمسة .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

واستنتج جاردنر أن " اختبار ستانفورد – بينيه للذكاء" لا ينبئ بنجاح مماثل أو متسق مع أي مجموعة فرعية من أنشطة المجال. ومن الناحية الأخرى تقدم نتائج المجال للآباء والمعلمين دليلاً واضحاً عن المجالات التي سوف يهتم بها الأطفال تلقائياً والتي سوف تمنحهم نجاحاً يطور لديهم الحماس الذي قد يقودهم يوماً من الحرفية إلى الإجادة .

وما زالت أفكار جاردنر عن تعدد الذكاء تتطور ، فبعد ١٠ سنوات من نشره لنظريته ، قدم جاردنر هذا التلخيص الوافي للذكاءات الشخصية :

ذكاء المعاملة هو القدرة على فهم الآخرين : ما يشجعهم ، وكيف يؤدون عملهم ، وكيفية التعاون معهم . ومندوبو المبيعات الناجحون والساسة والمعلمون والأطباء والقادة الدينيون يكونون على الأرجح أشخاصاً يتسمون بدرجات عالية من ذكاء المعاملة .وذكاء سبر الذات.... يعتبر قدرة إرتباطية تتجه نحو الداخل ، وهو "القدرة على تكوين نموذج دقيق وواقعي عن الذات، والتمكن من استخدام هذا النموذج للعمل بنجاح في الحياة" [١٠].

وبطريقة أخرى يقول جاردنر أن جوهر ذكاء المعاملة يشتمل على "القدرة على التمييز والاستجابة الملائمة للحالات المزاجية للآخرين وطباعهم ودوافعهم ورغباهم ". ويضم لذكاء سبر الذات ، وهو أساس المعرفة بالنفس" القدرة على الوصول لمشاعر الشخص الذاتية والتفرقة فيما بينها واستخدامها في توجيه السلوك" [١١].

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

سبوك أم داتا : حيث لا تكفي المعرفة

أحد أبعاد الذكاء الشخصي التي يشار إليها كثيراً دون شرح واف في أعمال جاردنر هو دور الانفعالات ، ولعل السبب في ذلك ، كما رجح لي جاردنر، هو أن عمله يستمد الكثير من نموذج العلوم المعرفية عن العقل ، ولذلك تؤكد وجهة نظره عن المعرفة – أي فهم الذات والآخر من حيث الدوافع وعادات العمل واستخدام هذه المعارف في التعامل مع الذات ومع الآخرين – لكن كما في المجال الحركي حيث يعبر النبوغ الجسدي عن نفسه بطريقة غير لفظية ، فإن مجال الانفعالات أيضاً يتجاوز حدود اللغة والمعرفة .

وبينما نجد أن هناك مساحات كبيرة في وصف جاردنر للذكاء الشخصي تمكننا من التعرف على دور الانفعالات وإجادة إدارها، إلا أن جاردنر والعاملون معه لم يتابعوا بالتفصيل دور المشاعر في هذه الذكاءات ويركزون أكثر على المعارف حول المشاعر ، وهذا التركيز يتجاهل – ربما عن غير قصد – محيط الانفعال الغني الذي يجعل حياتنا وعلاقاتنا بهذا التعقيد والسيطرة و– غالبا – بهذا الغموض ، ويبقى علينا أن نتعرف على الذكاء الكامن في الانفعالات وكذلك على كيفية إضفاء الذكاء على الانفعالات .

وتأكيد جاردنر على الذكاءات الشخصية يعكس روح العصر لعلم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

النفس التي صاغت وجهة نظره ، فالتأكيد الزائد لعلم النفس على المعرفة حتى في مجال الانفعالات يعود جزئياً إلى انحراف في تاريخ هذا العلم ، وفي العقود الوسطى من هذا القرن سيطر السلوكيون على علم النفس التعليمي، يقودهم ب. ف. سكينر ، والذي رأى أن السلوك وحده هو القابل للدراسة الموضوعية بدقة علمية حيث يمكن رؤيته من الخارج ، وقد اعتبر السلوكيون الحياة الداخلية – بما فيها الانفعالات – خارج حدود العلم .

ثم مع مجيء " الثورة المعرفية " في أواخر الستينات ، انتقل تركيز علم النفس إلى الكيفية التي يسجل بها العقل المعلومات ويخزنها ، وكذلك إلى طبيعة الذكاء ، وظلت الانفعالات خارج الحدود ، وتفيد الحكمة التقليدية بين علماء المعرفة أن الذكاء يستلزم معالجة باردة ومتعالية للحقائق ، فهو عقلاني متطرف مثل السيد سبوك في رواية " *الترحال بين النجوم*" ، والذي يمثل النموذج الأصلي للوحدات الجافة للمعلومات التي لا تلوثها المشاعر ويجسد فكرة أن الانفعالات ليس لها مكان في الذكاء وأنها فقط تفسد علينا الحياة العقلية .

وعلماء المعرفة الذين تبنوا هذه النظرة قد أغراهم الحاسب كنموذج لعمل العقل ، ناسين أن البيئة الرطبة للمخ تسبح في بركة موحلة من الكيماويات العصبية النابضة ، ويختلف ذلك كثيراً عن وحدات السليكون النظيفة والمرتبة التي تغرينا بأخذها كاستعارة مرشدة لعمل العقل، والنماذج السائدة بين علماء المعرفة عن الطريقة التي يعالج بها

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

العقل المعلومات ينقصها الاعتراف بأن العقلانية تتوجه –وأحياناً تضلل – بالمشاعر ، ويعتبر النموذج المعرفي قاصراً في هذا الشأن ، وغير قادر على تفسير ثورة المشاعر التي تعطي نكهة للتفكير ، وللحفاظ على اتساق نظرهم ، تجاهل علماء المعرفة أنفسهم تأثير آمالهم ومخاوفهم الشخصية ، ونزاعاقم الأسرية وتنافسهم المهني على نموذجهم للعقل، وهذا المد من المشاعر هو الذي يعطي الحياة نكهتها واندفاعاقما ، وهو الذي يحدد في كل لحظة كيفية معالجتنا للمعلومات ومدى نجاحنا أو فشلنا في ذلك .

وهذا المنظور الأعوج للحياة العقلية مسطحة المشاعر – والذي قاد أبحاث الذكاء في الثمانين عاماً الأخيرة – آخذ في التغيير التدريجي حيث بدأ علم النفس في التعرف على الدور الجوهري للمشاعر في التفكير ، فمثل الشخصية السبوكية داتا في *"الترحال بين النجوم"* ، بدأ الجيل الجديد من علم النفس يقدر سلطة المشاعر وفضائلها – وكذلك مخاطرها – على الحياة العقلية .

فكما رأى داتا (فزعاً إن كان له أن يفزع) أن منطقه البارد قد فشل في التوصل إلى الحل الصحيح للبشرية ، فإنسانيتنا تظهر بعمق في مشاعرنا، وحاول داتا أن يشعر ، عندما علم أن هناك شيئ جوهري مفقود فهو يريد الصداقة والإخلاص لأنه كرجل الصفيح في " *الساحر أوز*" بغير قلب ، فبدون الشاعرية التي تضفيها الأحاسيس ، يستطيع داتا أن يعزف الموسيقى أو يكتب الشعر في براعة تقنية ، لكن دون أن يأخذه الشغف ، والدرس الذي نتعلمه من حنين داتا للحنين ذاته هو أن القيم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الأسمى للقلب الإنساني – كالإيمان والأمل والإخلاص والحب – مفقودة تماما في النظرة المعرفية الباردة ، فالمشاعر من نِعَم الحياة وأي نموذج للعقل يتجاهلها يعد قاصراً.

وعندما سألت جاردنر عن تأكيده على الأفكار حول المشاعر أي المعرفة الأسمى أكثر من المشاعر نفسها ، اعترف أنه يميل للنظر إلى الذكاء بطريقة معرفية ، لكن قال لي : " عندما كتبت لأول مرة عن الذكاءات الشخصية ، كنت أتحدث عن الانفعالات ، خاصة في مفهومي عن ذكاء سبر الذات ، وأحد مكوناته هو التناغم الانفعالي مع الذات ، وكذلك تعتبر إشارات الأحاسيس الوجدانية التي نشعر بها هي جوهر ذكاءات المعاملة، لكن عند الممارسة ، تحولت نظرية الذكاء المتعدد إلى التركيز على المعرفة الأسمى" – أي الوعي بالعمليات العقلية الذاتية –" بدلاً من التركيز على المدى الكامل للقدرات الانفعالية " .

ومع ذلك ، يقدر جاردنر أهمية قدرات الانفعال وعمل العلاقات في صخب الحياة اليومية ، وينوه إلى أن " الكثير من الأشخاص الذين يصل معامل ذكائهم إلى ١٦٠ يعملون تحت قيادة أشخاص معامل ذكائهم ١٠٠ ، إذا كان السابقون لديهم ذكاء ضعيف في سبر الذات فإن اللاحقون يملكون ذكاءاً مرتفعاً في هذا المجال ، وبالنسبة للعالم اليومي فلا يوجد ذكاء أهم من ذكاء المعاملة وإذا لم يكن لديك هذا الذكاء فسيكون اختيارك سيئاً للزوجة والعمل الذي تلتحق به وغير ذلك ، وعلينا أن نعلم أطفالنا الذكاءات الشخصية داخل المدرسة " .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هل يمكــن للانفعــالات أن تصبــح ذكيــة ؟

لكي نفهم تماماً طريقة هذا التعليم ، علينا أن ننتقل لمنظرين آخريـــن يتبعون نفس الخط الفكري لجاردنر ، وأشهرهم بيتر ســـافوري ؛ عـــالم النفس بجامعة ييل، والذي حدد بدقة الطرق التي نضفي بها الذكاء علـــى الانفعالات [١٢] . وهذه المحاولة ليست حديثة ، فعلى مـــدى الســـنوات حاول منظرون كثيرون – وحتى أكثرهم تحمساً لمعامل الذكـــاء – ضـــم الانفعالات لميدان الذكاء ، بدلاً من اعتبار الذكاء والانفعال كمفـــاهيم متناقضة بالطبيعة . فقد افترض إ . ل . ثورندايك – عالم النفس الكبـــير الذي شارك بجهد كبير في نشر مفهوم معـــامل الذكـــاء في العشـــرينات والثلاثينات من القرن العشرين – أن أحد جوانب الذكاء الانفعالي وهـــو "الذكاء الاجتماعي " – والذي يعني القدرة على فهم الآخرين والتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية"– يعتبر جانباً من معامل ذكاء الشـــخص ، لكن نظرة علماء النفس الآخرين في هذا الوقت للذكاء الاجتماعي كانت أكثر دونية وتنظر إليه في سياق مهارات التلاعب بالآخرين – أي دفعـــهم لفعل ما تريد أنت بغض النظر عن رغباتهم– ، لكن لم تحصـــل أي مـــن الصياغتين على الحظوة لدى منظري معامل الذكاء ، فقد أعلـــن كتـــاب مؤثر عن اختبارات الذكاء في الستينات أن الذكاء الاجتماعي هو مفـــهوم لا قيمة له .

لكن لا يمكننا أن نتجاهل الذكاء الشخصي لأنه يتفق مـــع الحـــدس والخبرة، فعندما طلب روبرت سترنبرج – وهو عالم نفس آخر في جامعـــة ييل – من بعض الأشخاص أن يصفوا " الشـــخص الذكـــي " كـــانت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

السمات العملية للتعامل مع الآخرين من أهم ما ذكروه ، وعندما قام ستزنبرج ببحث أكثر منهجية توصل إلى نفس استنتاج ثورندايك : أن الذكاءات الاجتماعية تتمايز عن القدرات التعليمية وتشكل جزءاً رئيسياً مما يجعل الأشخاص ناجحين في حياقم العملية . ومن بين الذكاءات العملية التي تقدر كثيراً في موقع العمل تلك الحساسية التي تسمح للمديرين الأكفاء بالتقاط الرسائل الضمنية [١٣] .

وحديثا توصلت مجموعة أخرى من علماء النفس إلى نتائج مشابهة ، والتي اتفقت مع جاردنر في أن المفهوم القديم لمعامل الذكاء يعتمد على شريحة ضيقة من المهارات اللغوية والرياضية، وأن الأداء الجيد في اختبارات معامل الذكاء يعد مؤشراً مباشراً للنجاح في الفصل أو كأستاذ جامعي لكن تقل قدرته كثيراً بإبتعاد مسارات الحياة عن سلك التدريس . وقد تبني هؤلاء العلماء – ومن بينهم ستزنبرج وسالفوري – نظرة أوسع للذكاء ، محاولين إعادة تعريفه بطريقة تقود للنجاح في الحياة ،وقد عاد بنا هذا الاتجاه في البحث إلى تقدير أهمية الذكاء " الشخصي " أو ذكاء المشاعر.

وقد استوعب سالفوري الذكاءات الشخصية لجاردنر في تعريفه لذكاء المشاعر ، وقد وسع هذه القدرات وصنفها تحت خمس فئات رئيسية :

معرفة المشاعر الذاتية أو الوعي الذاتي – أي التعرف على المشاعر عند حدوثها – هو حجر الأساس لذكاء المشاعر ، وكما سنرى في الفصل الرابع، تعتبر القدرة على مراقبة المشاعر من لحظة لأخرى ضرورية للمعرفة النفسية وفهم الذات ، وعدم قدرتنا على ملاحظة مشاعرنا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الحقيقية يجعلنا تحت رحمتها. والأشخاص الأكثر يقيناً من مشاعرهم يكونون أقدر على قيادة حياتهم ، فهم أكثر تأكدا من شعورهم الحقيقي تجاه القرارات الشخصية كاختيار الزواج أو العمل .

إدارة الانفعالات :

تشارك القدرة على التعامل مع المشاعر وجعلها ملائمة للموقف في تكوين الوعي الذاتي . وسيشرح الفصل الخامس القدرة على تهدئة الذات، والتخلص من جموح القلق والتشاؤم والتوتر ومن تبعات الفشل في هذه المهارة الانفعالية الأساسية . والأشخاص الذين يفتقرون لهذه القدرة يصارعون باستمرار مشاعر الاكتراب ، أما من يتميزون فيها فيسهل عليهم كثيراً الوقوف من جديد بعد نكبات الحياة وأحداثها المزعجة .

تشجيع الذات :

سنعرف في الفصل السادس ،أن تنظيم الانفعال لتحقيق هدف ما يعد ضروريا لتركيز الانتباه وتشجيع الذات والإجادة بل والإبداع. ويكمن التحكم بالانفعالات – أي تأجيل الإشباع وكظم الاندفاع – وراء تحقيق الإنجازات من أي نوع ، وتسمح القدرة على الدخول في حالة "الانسياب " إلى الأداء المتميز في أي مجال ، فالأشخاص الذين يتحلون بهذه المهارة يتسمون بالإنتاجية العالية والكفاءة في أي عمل يقومون به .

التعرف على انفعالات الآخرين :

" التقمص الانفعالي " ، وهو من القدرات الأخرى المشاركة في تكوين الوعي الذاتي ، يعتبر من المهارات الأساسية للتعامل مع الآخرين ،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وسنبحث في الفصل السابع حدود التقمص، والضريبة الاجتماعية لكون الشخص أصم للنغمات الانفعالية ، وأيضاً السبب الذي يجعل التقمص يولد الإيثار . فالأشخاص الذين يتحلون بالتقمص يكونون أكثر حساسية للإشارات الاجتماعية الخفية التي تدل على حاجات الآخرين ورغباتهم ، مما يسمح لهم بالتفوق في مهن الرعاية والتدريس والمبيعات والإدارة .

التعامل في العلاقات :

يتكون فن العلاقات – في معظمه – من مهارة إدارة انفعالات الآخرين، ويبحث الفصل الثامن في الكفاءة والقصور الاجتماعيين، وكذلك في المهارات الخاصة المشاركة لهما ، والتي تشكل القدرات اللازمة للشعبية والقيادة وكفاءة التعامل . ويتفوق من يتحلون بهذه المهارات في كل ما يتطلب التعامل المرن مع الآخرين ، ويعتبرون من نجوم المجتمع.

ومن المؤكد أن الناس يختلفون من حيث قدراتهم في هذه الميادين . فبعضنا يتفوق في التعامل مع قلقه الذاتي ، لكن يفشل تماماً في تهدئة الكدر لدى الآخرين .

ومن المؤكد أن سبب الاختلاف في مستوى هذه القدرات يعد عصبياً في الأساس ، لكن كما سنرى يتمتع المخ بلدونة عالية ويتعلم باستمرار . فالنقص في هذه القدرات يمكن علاجه. ، ويعود جزء كبير من هذه المجالات إلى حصيلة ضخمة من العادات والاستجابات التي يمكن تحسينها ببذل الجهد المناسب .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

معامل الذكاء وذكاء المشاعر : الأنواع الخالصة

معامل الذكاء وذكاء المشاعر كفاءات مستقلة لكنها ليست متناقضة، فكل منا لديه خليط من حدة الذكاء والانفعال . وعلى الرغم من التصورات الثابتة ، يعتبر الأشخاص ذو معامل الذكاء المرتفع وذكاء المشاعر المنخفض (أو العكس) نادرين نسبياً، فهناك ارتباط بسيط بين معامل الذكاء وبعض جوانب ذكاء المشاعر ، لكنه ارتباط أقل من أن ينفي استقلال هذه الملكات .

وعلى عكس الاختبارات الشائعة لمعامل الذكاء ، لا يوجد حتى الآن – وقد لا يوجد أبداً – اختبار واحد بالورقة والقلم لقياس ذكاء المشاعر . وعلى الرغم من الأبحاث الوفيرة عن كل عناصر ذكاء المشاعر ، تظل أفضل طريقة لقياس بعض هذه العناصر – كالتقمص – هي ملاحظة قدرة الشخص أثناء أدائه لمهمة فعلية ، كقراءة مشاعر شخص من تعبيرات وجهه على فيلم فيديو . ومع ذلك استخدم جاك بلوك – عالم النفس بجامعة كاليفورنيا ببيركلي – مقياساً لما أسماه " مرونة الأنا " والتي تشبه ذكاء المشاعر تماماً (فهي تحتوي على نفس الكفاءات الاجتماعية والانفعالية) ، وذلك لمقارنة نمطين نظريين خالصين : الأشخاص مرتفعو معامل الذكاء مقابل الأشخاص ذوي القدرات الانفعالية العالية [١٥]. وقد كانت الاختلافات مؤثرة .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويعتبر النمط الخالص من مرتفعي معامل الذكاء (بغض النظر عن ذكاء المشاعر) صورة كاريكاتيرية للمثقف العليم بأمور الذهن والأحمق في الأمور الشخصية ، وتختلف الصورة قليلاً بين الرجال والنساء ، فالرجل عالي الذكاء يتميز – بالطبع – باهتمامات وقدرات فكرية واسعة، وهو طموح ومنتج ، ومنظم ومثابر ولا ينشغل بنفسه كثيراً، كما يكون أكثر ميلاً للنقد والتعالي والتشدد والكبت والتصلب في الخبرات الجنسية والحسية ، والكتمان ، وكذلك الفراغ الانفعالي والبرود .

وعلى العكس نجد الرجال ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يتسمون بالتوازن الاجتماعي والانطلاق والمرح ولا يتعرضون لاجترار المخاوف والقلق كما تكون لديهم قدرة كبيرة على الإخلاص للأشخاص والمبادئ وتحمل المسؤولية ويتحلون بالمظهر الأخلاقي وكذلك بالعطف والاهتمام في علاقاهم ، وحياهم الانفعالية تكون غنية لكن متزنة ويرضون عن أنفسهم وعن الآخرين وكذلك عن المحيط الاجتماعي الذي يعيشون فيه .

وتتسم المرأة ذات معامل الذكاء المرتفع الخالص بالثقة الفكرية المتوقعة، وبالطلاقة في التعبير عن أفكارها ، وتقدر الأمور الفكرية وتمتلك مدى واسع من الاهتمامات الفكرية والجمالية ، وتميل كذلك إلى استبطان الذات وإلى التعرض للقلق والاجترار والشعور بالذنب ، وتتردد في التعبير عن الغضب مباشرة (على الرغم من أنها تفعل ذلك بشكل غير مباشر) .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وعلى العكس ، نجد أن المرأة ذكية المشاعر تميل إلى الحزم وتعبر عن مشاعرها بحرية وتشعر بمشاعر إيجابية تجاه ذاتها ، وتقدر الحياة كثيراً وكما في الرجال نجدها منطلقة وحلوة المعشر وتعبر عن مشاعرها باتزان (بدلاً من ثورات المشاعر التي يندم عليها الشخص لاحقاً) كما تتكيف جيداً مع الضغوط ويساعدها اتزانها الاجتماعي إلى التقرب بسهولة من الأشخاص الجدد ويسمح لها رضاها عن نفسها بالمزاح والتلقائية والتعبير بصراحة عن الخبرات الحسية ، وعلى عكس المرأة خالصة الارتفاع في معامل الذكاء ، نادراً ما تشعر بالقلق أو الذنب أو الاستغراق في اجترار الأفكار.

والأوصاف السابقة متطرفة بالطبع ، فكلنا نحتوي على أخلاط مختلفة من معامل الذكاء وذكاء المشاعر ، لكن تفيدنا هذه الأوصاف في التعرف على ما يقدمه كل من هذه الأبعاد للشخص من إمكانات ، والدرجة التي يملكها الشخص من الذكاء المعرفي والانفعالي هي التي تحدد شكل هذا الخليط ، لكن ذكاء المشاعر هو الذي يضيف إلينا أكثر بكثير من الإمكانات التي تجعلنا بشراً حقيقيين .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

= ٤ =

اعـــرف نفســك

تذكر إحدى الحكايات اليابانية القديمة أن محارب ســاموراى تحــدى حكيم من الزن في أن يصف له الفردوس والجحيم ، فأجاب الكـــاهن في ازدراء " ما أنت إلا حثالة ولن أضيع وقتي مع أمثالك " .

غضب الساموراى غضباً شديداً لجرح كرامته وأشهر سيفه صارخــاً" عليك أن تموت لوقاحتك" .

فأجاب الراهب بهدوء : " ذلك هو الجحيم " .

فهدأ الرجل لما رأى من الحقيقة في قول الحكيم عن الغضب وأغمــد سيفه وانحنى شاكراً الراهب على هذا الدرس .

فأجاب الراهب : " وذلك هو الفردوس " .

وانتباه الساموراى المفاجئ للتوتر داخله يبين لنا الفارق الهــام بــين سيطرة المشاعر علينا وبين أن نعي سيطرتها علينا ، والوصية التي تركها لنا سقراط " اعرف نفسك " تشير إلى ذلك الأساس مــــن أســس ذكــاء المشاعر: أي انتباه الشخص لمشاعره عند حدوثها .

وللوهلة الأولى قد يبدو لنا أن مشاعرنا واضحـــة ، لكـــن التفكـــير المتروي يجعلنا نتذكر أوقاتاً شعرنا فيها بعجزنا التام عن معرفة مشــــاعرنا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تجاه شئ معين أو أتتنا هذه المشاعر في وقت متأخر من اللعبة . ويستخدم علماء النفس مصطلحات سخيفة هي *"المعرفة الأسمى"* لوصف الوعي بعمليات التفكير و*"المزاج الأسمى"* للوعي بالانفعالات الذاتية ، وأفضل استخدام تعبير الوعي الذاتي بمعنى انتباه الشخص باستمرار لحالاته الداخلية [1]. وفي هذا الوعي المتأمل للذات يلاحظ العقل ويتحرى عن الخبرات ذاتها بما في ذلك الانفعالات [2].

وهذه الملكة للوعي قريبة مما أسماه فرويد " الانتباه المحلق " والذي أوصى به من يقومون بالتحليل النفسي ، وهذا الانتباه يتلقى كل ما يمر به بوعي حيادي كشاهد مهتم بما يحدث لكن لا يشارك به ، ويسميه بعض المحللين النفسيين " الأنا الملاحظة "أي قدرة الوعي الذاتي التي تسمح للمحلل بمراقبة استجاباته الذاتية لما يقوله المريض والتي تغذيها عملية التداعي الحر التي يقوم بها المريض [3].

وهذا الوعي الذاتي يتطلب قشرة جديدة نشطة خاصة في مراكز اللغة التي تتناغم للتعرف على الانفعالات التي تحدث بأسمائها ، فالوعي الذاتي ليس هو الانتباه الذي يختل مع الانفعالات ويفرط ويبالغ فيما يدركه ، لكنه حالة حيادية تحتفظ بقدرتها على التأمل الذاتي حتى في خضم المشاعر المضطربة. ويصف لنا ويليام ستيرون شيئا يشبه هذه الملكة الذهنية عندما كتب عن اكتئابه العميق ، فيذكر لنا " الإحساس بصحبة نفس أخرى ، كقرين يراقب لكن لا يشارك في عته قرينه ، ويتأمل بفضول بارد معاناة هذا الرفيق " [4].

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وفي أفضل الأحوال ، تسمح المراقبة الذاتية بهذا الوعي المتزن للمشاعر الصاخبة والمضطربة ،وفي أقل صورها ، تظهر كانسحاب طفيف من التجربة كمسار أسمى من الوعي يوازي ما يحدث : ويحوم فوق الانسياب الرئيسي للأحداث ويحاوره ، واعيا به دون أن يغرق ويضيع فيه ، ويمثل الفارق مثلا بين الغضب القاتل الموجه نحو شخص ما ، وبين الفكرة المتأملة للذات والتي تفيد " أن ما أشعر به هو الغضب " حتى أثناء ثورتك الشديدة . وبلغة الآليات العصبية ، يشير هذا التحول الخفي للنشاط الذهني إلى أن دوائر القشرة الجديدة تراقب الانفعالات بنشاط ، وهي الخطوة الأولى للحصول على بعض التحكم ، وذلك الوعي بالانفعالات هو الكفاءة الانفعالية الأساسية التي تقوم عليها الكفاءات الأخرى ، كالتحكم الذاتي بالانفعالات .

فالوعي الذاتي يعني باختصار " وعينا بكل حالاتنا المزاجية وأفكارنا عن هذه الحالات " على حد قول جون ماير – عالم النفس بجامعة نيو هامبشاير – والذي صاغ نظرية ذكاء المشاعر بالاشتراك مع عالم جامعة ييل بيتر سالفوري [٥] . فالوعي الذاتي قد يكون الانتباه للحالات الداخلية دون مشاركة أو إدانة ، لكن وجد ماير أن هذه الحساسية قد تكون أقل حيادية، فالأفكار التقليدية التي تعبر عن الوعي الذاتي الانفعالي تتضمن " لا يجب أن أشعر على هذا النحو ، على أن أفكر بأشياء تبهجني " ، وبالنسبة للوعي الذاتي المحدود ، تأتي الفكرة الملحة " على ألا أفكر في هذا الأمر " عند التعرض لشيء شديد الإزعاج .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وعلى الرغم من التمايز المنطقي بين الوعي بالمشاعر والعمل على تغييرها، إلا أن ماير قد وجد أنهما يتعاونان معا من الناحية العملية فالتعرف على حالة مزاجية سيئة يعني الرغبة في التخلص منها ، إلا أن هذه المعرفة تتمايز عن الجهود التي نتخذها لمنع أنفسنا من الانسياق لاندفاع مشاعرنا . فحين نقول لطفل " توقف عن فعل ذلك " عندما يغضب ويضرب زميلا له ، فإننا قد نوقف الضرب بالفعل لكن ليس الغضب الذي يتأجج داخله ، فتظل أفكار الطفل تدور حول السبب الذي ولد الغضب " لكنه سرق لعبتي " ، ويظل الغضب مستعرا. والوعي الذاتي له تأثير كبير على المشاعر القوية البغيضة – فمعرفة " أن ما أشعر به هو الغضب " يقدم درجات كبيرة من الحرية – ولا تمكننا فقط من عدم الانسياق وراء هذا الغضب بل تسمح لنا أيضا بالتخلص منه .

ويرى ماير أن البشر يندرجون تحت أساليب متمايزة من حيث الانتباه والتعامل مع انفعالاتهم[٦]:

الواعون بالذات : وهم الذين يعون حالاتهم المزاجية عند حدوثها.وهؤلاء الأشخاص بالطبع يعرفون الكثير عن حياتهم الانفعالية ، وقد يرتبط هذا الوضوح في فهم الانفعالات بسمات شخصية أخرى : فهم تلقائيون وواثقون من حدودهم الذاتية ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ، وبمظهر إيجابي في الحياة . وحين يعانون من حالة مزاجية سيئة لا يجترون الأفكار أو تنتابهم الهواجس بل يتخلصون منها سريعا ، وباختصار يفيدهم وعيهم في إدارة انفعالاتهم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المنغمسون : وهؤلاء هم الأشخاص الذين يشعرون بأهم غرقى مشاعرهم وأهم عاجزون عن الهروب منها ، ويبدو كما لو أن حالاهم المزاجية هي التي تتولى زمام الأمور فهم متقلبون ولا يعون مشاعرهم تماما، ولذلك تضيعهم هذه المشاعر بدلا من أن تفتح لهم آفاقا جديدة . والنتيجة هي أهم لا يسعون حقا للهرب من حالاهم المزاجية السيئة ، ويشعرون بأن لا حول لهم تجاه حياهم الانفعالية ، كما يشعرون كثيرا بالإنهاك والعجز الانفعالي .

المتقبلون : على الرغم من أن هؤلاء الأشخاص غالبا ما يعرفون مشاعرهم بوضوح ، إلا أهم يميلون لتقبل حالاهم المزاجية كما هي ولا يحاولون تغييرها ، ويبدو أن هناك نوعان من المتقبلين : الذين تكون حالاهم المزاجية طيبة عادة ولذلك لا يرغبون في تغييرها ، والآخرون الذين بالرغم من معرفتهم بحالاهم المزاجية يتعرضون لمشاعر سيئة يتقبلوها على طريقة " دعه يمر " ، ولا يفعلون شيئا لتغييرها بالرغم من اكتراهم ،وذلك هو النمط الذي نجده مثلا لدى المكتئبين الذين يستسلمون لليأس .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المتحمس واللا مبالي

تخيل للحظة أنك على متن طائرة متجهة من نيويورك إلى سان فرانسيسكو وكان تحليق الطائرة هادئا إلى أن اقتربت من جبال روكي وسمعت صوت الطيار من خلال شبكة الاتصالات الداخلية للطائرة يقول: " أيها السيدات والسادة ، تواجهنا بعض الاضطرابات ، فالرجاء الالتزام بالمقاعد وربط الأحزمة " ثم حدث الاضطراب وكان أقسى من أي شئ مررت به من قبل، فارتطمت الطائرة من أعلى لأسفل ومن جانب لآخر ككرة شاطئ بين الأمواج.

والسؤال هو : ما الذي ستفعله ؟ هل أنت من الأشخاص الذين يدفنون رأسهم في كتاب أو مجلة أو يتابع الفيلم المعروض ليتجاهل الاضطراب؟ أم تفتح بطاقة الطوارئ وتراجع التحذيرات أم تراقب طاقم الطيران لترى إن كانت تبدو عليهم علامات الهلع . أو تنصت إلى المحرك كي تعرف إن كان هناك خطر ؟ .

والاستجابات التي نختارها تلقائيا تعتبر علامة على الموقف المفضل لانتباهنا أثناء المحن . وسيناريو الطائرة نفسه يشكل بندا من بنود أحد الاختبارات النفسية التي طورتها سوزان ميللر – عالمة النفس في جامعة تمبل – لتقدير ميل الأشخاص للتيقظ الحذر والانتباه الحريص لكل تفاصيل المحنة المزعجة أو على العكس في التعامل مع لحظات القلق بالعمل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

على تشتيت أنفسهم بعيدا عن الموقف ، وهذان الموقفان للانتباه عند الاكتراب لهما دلالات مختلفة تماما بالنسبة لطريقة الأشخاص في إدراك استجاباتهم الانفعالية الذاتية . فالأشخاص الذين يركزون على المحنة ، قد يرفعون بالفعل – من خلال فعل الانتباه الشديد نفسه – من حدة استجاباتهم الذاتية ، خاصة إذا كان تركيزهم خاليا من حيادية الوعي الذاتي ، وبذلك تصبح انفعالاتهم شديدة للغاية ، أما الذين يتجاهلون ويشتتون أنفسهم فيلاحظون استجاباتهم بشكل أقل ، وبذلك يقللون من شعورهم باستجاباتهم الانفعالية إن لم يكن حجم هذه الاستجابات نفسها.

ويعني ذلك – بأخذ الحالات المتطرفة – أن بعض الأشخاص يكون وعيهم الانفعالي طاغيا بينما لا يمثل لآخرين أكثر من مجرد وجوده . ولنتأمل طالبا جامعيا تشتعل النار في غرفته فيذهب لإحضار طفاية حريق ويعود ويطفئ النار ولا شئ غريب في ذلك ، إلا أنه أثناء عودته بالطفاية يأخذ الطريق مشيا دون أن يعدو ؛ السبب ؟ أنه لا يشعر بأن الأمر ملح .

وقد حكى لي هذه القصة إدوارد داينر – عالم النفس بجامعة ألينويس – والذي كان يدرس الشدة التي يدرك بها الأشخاص انفعالاتهم [٧] . وهذا الطالب هو أقل الحالات التي قابلها داينر من حيث الشدة ، فهو في الأساس، رجل بلا حماس فهو يحيا حياته دون أن يشعر بشيء حتى في الحالات الطارئة كإشعال الحرائق .

وعلى العكس ، لنتأمل تلك المرأة على الطرف الآخر من مجال داينر، فعندما ضاع قلمها المفضل ظلت مضطربة أياما، وفي وقت آخر أثارها

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إعلان عن عرض ضخم للمبيعات المخفضة في أحد محلات الأحذية الراقية فتركت ما تفعله وقادت سيارتها ثلاث ساعات حتى تصل إلى المحل في شيكاغو.

وقد وجد دانير أن النساء عامة يشعرن بالمشاعر سواء الإيجابية أو السلبية أكثر من الرجال . وبعيدا عن الاختلافات الجنسية ، تكون الحياة الانفعالية أغنى لدى من يلاحظون أكثر ، فعلى الأقل تؤدي الحساسية الانفعالية الزائدة لدى هؤلاء الأشخاص إلى عواصف انفعالية مع أقل استثارة ، سواء كان ذلك الانفعال فردوسا أو جحيما، أما الأشخاص على الطرف الآخر فلا يكادون يشعرون بشيء حتى مع أقصى الظروف.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

رجـــل بلا مشاعـــــر

كان جاري يثير غضب خطيبته إلين إلى حد الجنون ، فعلى الرغم مـن كونه جراحا ذكيا وناجحا وناهجا إلا أن انفعالاته كـــانت ســطحية ولا يستجيب بالمرة لأي نوع من دلالات المشاعر . وبينمـــا كــان جـــاري يتحدث ببلاغة عن العلم والفن ، كان يشعر بالسكون عندمـــا يتطـــرق الأمر إلى المشاعر حتى تجاه إلين ، وعندما حاولت إلين أن تســـتثير لديـــه بعض الحماس كان يجيب بسلبية وتجاهل ، وقد قال جاري للمعالج الـــذي ذهب إليه تحت إلحاح إلين " أنا لا أعبر بالطبيعة عن مشاعري " وأضـــاف أنه عندما يتطرق الحديث إلى الحياة الانفعالية " لا أعرف مـــاذا أقـــول ، فليس لدي مشاعر قوية تجاه أي شئ سواء إيجابية أو سلبية.

ولم تكن إلين هي الوحيدة التي شعرت بالإحباط تجاه برود جـــاري ، فكما أسر للمعالج ، لم يكن قادرا أبدا أن يتحدث بصراحة عن مشـــاعره مع أي شخص ، السبب هو أنه لم يكن يعرف أساسا ما يشعر به، فعلـــى حد ما يتذكره، لم يشعر أبدا بالغضب أو الحزن أو الفرح [8] .

وكما يلاحظ المعالج ، فإن هذا الخواء الانفعالي قـــد جعـــل جـــاري وأمثاله باهتين وباردين " فيشعر الجميع معهم بالملل ، ولذلـــك ترســـلهم زوجاهم للعلاج " وتعتبر السطحية الانفعالية لدى جاري مثالا لما يســـميه علماء النفس " أمية المشاعر " فهؤلاء الأشخاص لا يعرفون الكلمات التي

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يعبرون بها عن مشاعرهم، ويبدو أنهم يفتقدون المشاعر كلية ، لكن قد يكون ذلك راجعا لعجزهم عن التعبير عن انفعالاتهم وليس لغياب هذه الانفعالات بالفعل. وقد تم التعرف على هؤلاء الأشخاص لأول مرة من قبل المحللين النفسيين الذين تحيروا من فئة من المرضى لا يستفيدون من مثل هذا العلاج لأنهم لم يذكروا أي مشاعر أو خيالات كما كانت أحلامهم باهتة – باختصار لم تكن هناك حياة انفعالية داخلية يتحدثون عنها [٩] .

وتشتمل المظاهر الإكلينيكية التي تميز أميي المشاعر على الصعوبة في وصف المشاعر – سواء مشاعرهم أو مشاعر الآخرين – والنقص الملحوظ في قاموسهم الانفعالي [١٠] .

كما أنهم يجدون صعوبة في التفرقة بين الانفعالات وكذلك بين الانفعالات والأحاسيس الجسدية، ولذلك نراهم يشكون من توترات في معدتهم وخفقان بقلوبهم والدوخة والعرق ، لكنهم لا يعرفون أنهم يشعرون بالخوف .

" فهم يعطون انطباعا بأنهم كائنات مختلفة وغريبة قادمة من عالم مختلف تماما تعيش وحدها وسط مجتمع تسوده المشاعر " . ذلك هو الوصف الذي قدمه د. بيتر سيفنيوس ، الطبيب النفساني الذي اشتق مصطلح أمية المشاعر سنة ١٩٧٢. ونادرا ما يبكي أميو المشاعر ، لكن تكون دموعهم غزيرة إذا بكوا ، ومع ذلك يرتبكون إذا سألتهم : " علام كل هذه الدموع ؟ " فإحدى المريضات أمية المشاعر تكدرت بشدة من

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

فيلم يحكي عن أم لها ثمان أطفال تموت بالسرطان فظلت المريضة تبكي حتى نامت ، وعندما اقترح المعالج أن يكون سبب كدرها من الفيلم هو أنه يذكرها بأمها التي تحتضر بالفعل من السرطان ، ظلت المريضة ساكنة وحائرة وصامتة ، وعندما سألها المعالج عما تشعر به في هذه اللحظة ، قالت أنها تشعر "بشعور رهيب " ولم تزد عن ذلك ، وأضافت أنها من آن لآخر تجد نفسها تبكي دون أن تعرف أبدا لماذا [١٢] .

وتلك هي عقدة المشكلة ، فليست المشكلة في أن أميي المشاعر لا يشعرون بل في أنهم يعجزون عن معرفة ما يشعرون به بدقة ، ويعجزون خاصة عن التعبير عن مشاعرهم بالكلمات ، فهم يفتقدون تماما للمهارة الأساسية في ذكاء المشاعر وهي الوعي الذاتي – أي معرفة ما نشعر به عندما تجيش بداخلنا الانفعالات. ويكذب أميو المشاعر مفهوم الحس الشائع بأن ما نشعر به يعبر عن نفسه تماما: فهم يجهلون التلميحات وعندما يدفعهم شئ – أو بالأحرى شخص إلى المشاعر ، يشعرون تجاه هذه الخبرة بالحيرة والإنهاك، ويرغبون في تجنب ذلك بأي ثمن . فالمشاعر تأتيهم – إذا أتتهم –على هيئة ضفيرة مربكة من الاكتراب ، ويشعرون كما قالت المريضة التي بكت عند عرض الفيلم " بشعور رهيب " لكنهم لا يحددون بدقة طبيعة هذا الشعور الرهيب .

وهذا التشوش الأساسي تجاه المشاعر غالبا ما يجعلهم يشكون من مشاكل طبية مبهمة عندما تكون خبرتهم الانفعالية الحقيقية هي الاكتراب – وهي الظاهرة المعروفة في الطب النفسي بالجسدنة ، أي الشعور بالألم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الجسدي بدلا من الألم الانفعالي (وذلك يختلف عن الأمراض النفسجسمية ،حيث تؤدي المشكلات الانفعالية إلى أمراض جسدية فعلية) . وفي الواقع يرجع اهتمام الطب النفسي بأمي المشاعر إلى الرغبة في تمييزهم من بين المرضي الذين يذهبون للأطباء طلبا للعلاج ، لأنهم يتعرضون لسلسلة طويلة – وبلا فائدة – من التشخيصات والعلاجات الباطنية بينما تكون مشكلتهم الحقيقية انفعالية .

وعلى الرغم من أن أحدا لا يستطيع حتى الآن أن يعرف ما هي الأسباب الأكيدة لأمية المشاعر ، يفترض د. سيفنيوس وجود فصم للرابطة بين الجهاز الحافي والقشرة الجديدة،خاصة في مراكزها اللفظية وذلك يتفق بدقة مع ما نعرفه عن المخ الانفعالي .

فنوه سيفنيوس أن الأشخاص المصابين بتشنجات خطيرة ويجري لهم فصم جراحي لهذه الرابطة للتخفيف من أعراضهم، تصبح انفعالاتهم سطحية، ويعجزون – كالأشخاص المصابين بأمية المشاعر – عن التعبير عن انفعالاتهم بالكلمات وتخلو حياتهم فجأة من الخيال. وباختصار، فعلى الرغم من أن الدوائر العصبية في مخهم الانفعالي تظل تستجيب للمشاعر، إلا أن قشرتهم الجديدة تعجز عن التعرف على هذه المشاعر وعن إضافة النوع اللغوي إليها ، فكما يقول هنري روث عن هذه القدرة للغة في روايته " اسمه نوما": "إذا استطعت أن تعبر عن مشاعرك بالكلمات، تكون ملكا لك". وهذه العلاقة بالطبع هي أزمة أمي المشاعر؛ فعدم وجود كلمات تعبر بها عن مشاعرك يعني أن هذه المشاعر ليست ملكا لك.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ثنــاءا على المشاعــر الباطنيــة

بلغ الورم الذي نما لدى إليوت خلف عظم جبينه تماما حجم برتقالة صغيرة بعدها أجرى جراحة أزالت هذا الورم كلية . وعلى الرغم من نجاح الجراحة إلا أن القريبين منه قالوا أنه لم يعد بعد إليوت الذي عرفوه فقد تغيرت شخصيته كثيرا؛ فبعد أن كان محاميا ناجحا بإحدى الشركات أصبح عاجزا عن أن يلتحق بعمل. وقد هجرته زوجته وأنفق مدخراته في استثمارات بغير طائل وانتهى به الحال إلى الإقامة في حجرة بقبو في منزل أخيه.

وقد كان هناك شئ محير في مشكلة إليوت؛ فمن حيث الذكاء ظل نابغا كعادته لكنه أصبح ينفق الوقت في أشياء مفزعة ويضيع معظمه في التفاصيل التافهة وبدا أنه يفتقد أي إحساس بالأولويات.ولم يفلح معه التوبيخ وتم فصله من عدة وظائف قانونية متتالية. وعلى الرغم من أن الاختبارات الشاملة للتفكير لم تجدِ أي قصور في قدرات إليوت العقلية إلا أنه توجه بالفعل لرؤية طبيب أعصاب لاكتشاف أي مشكلة عصبية تعطيه الحق في الحصول على تعويضات العجز التي كان يظن أنه يستحقها، وبغير ذلك كان سيتم اعتباره مدعيا.

وقد فوجئ أنطونيو ديماسيو –طبيب الأعصاب الذي استشاره إليوت – بأن هناك عنصر مفقود من المخزون العقلي لإليوت : فعلى الرغم من

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

عدم وجود قصور في الذاكـــرة أو التفكـــير أو الانتبـــاه أو في أي مـــن القدرات العقلية الأخرى إلا أنه كان غافلا تماما عن مشاعره تجـــاه مـــا حدث له.[١٣] والأغرب هو أن إليوت قد كان قادرا علـــى ذكـــر كـــل الأحداث المأساوية في حياته ببرود شديد كما لو كـــان مجـــرد مراقـــب خارجي لما يرويه عن الفشل والخسائر التي حدثت له في المـــاضي- دون ندم أو حزن أو إحباط أو غضب من ظلم الحياة. فلم يشعر بـــالألم تجـــاه مأساته ولقد تأسى ديماسيو من قصة إليوت أكثر من إليوت نفسه.

والسبب في هذه الغفلة الانفعالية – كما يرى ديماســـيو – هـــو أن الجراحة التي أزالت الورم أزالت معه جزءا من الفصـــوص القبلجبهيـــة لإليوت وقطعت بذلك الروابط بين المراكز الدنيا من المـــخ الانفعـــالي – خاصة اللوزة والدوائر المتعلقة بها- وبين قـــدرات التفكـــير في القشـــرة الجديدة؛ ولذلك أصبح تفكير إليوت شبيها بالحاسب الآلي قـــادرا علـــى التفكير في كل الحسابات اللازمة لاتخاذ قرار دون القدرة علـــى ترتيـــب الاحتمالات تبعا لأهميتها. فكل الخيارات محايدة. ويرى ديماسيو أن هـــذا المنطق البارد هو جوهر مشكلة إليوت: فهذا الوعي القليل للغاية بمشاعره تجاه الأشياء قد جعل تفكير إليوت عاجزا.

وقد ظهر هذا العجز حتى في القرارات العادية ؛ فعندما طلب ديماسيو من إليوت تحديد موعد للمقابلة التالية كانت النتيجة خلطا من الـــتردد: فقد كان إليوت يجد ميزات وعيوب في كل موعد مقترح دون القـــدرة على الاختيار بينها. فعلى المستوى العقلاني كانت هناك أســـباب جيـــدة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

للموافقة أو الاعتراض على كل موعد للمقابلة ولم تكن لدى إليـــوت أي فكرة عن مشاعره تجاه أي من هذه المواعيد؛ فبدون الوعـــــي بمشـــاعره الذاتية لم تكن لديه أية تفضيلات.

ونتعرف من تردد إليوت على الدور الهام للمشاعر في الإبحار بنــــا في الخضم الهائل من القرارات الشخصية التي لا تنتهي في الحياة. فعلى الرغم من أن المشاعر القوية قد تلحق الدمار بالتفكـــير إلا أن غيـــاب الوعـــي بالمشاعر يؤدي أيضا إلى كوارث خاصة عند تقييم القرارات التي يعتمــــد عليها مصيرنا كثيرا: كالمستقبل المهني الذي سنختاره وهل نحتفظ بعمــــل آمن أم ننتقل لعمل أكثر خطورة لكن نحبه؛ ومن سنحب ونتزوج ؛ وأيــن ستكون إقامتنا وأي شقة نستأجرها أو منزل نشتريه- والكثير غير ذلـــك طوال حياتنا. وهذه القرارات لا تتخذ بالعقل وحده؛ فهي تحتاج للحـدس الباطني والخبرات الانفعالية التي نجنيها من خبراتنا السابقة. فالمنطق المجـــرد لا يكفي وحده كأساس لاختيار شريك الحياة أو من الذين سنثق بهـــم أو حتى العمل الذي نلتحق به؛ ففي هذه المجالات يصبح المنطق أعمـــى إذا لم تصاحبه المشاعر.

والإشارات الحدسية التي ترشدنا في مثل هذه اللحظات تأتي كفيـوض يدفعها الجهاز الخافي وتنبع من الأحشاء التي يطلق عليــــها "العلامـــات الجسدية" وهي نفسها المشاعر الباطنية.والعلامات الجسدية عبـــارة عـــن إنذار تلقائي ينبهنا إلى خطر سيلحق بنا من جراء مسار معـــين للأفعـــال. وكثيرا ما تبعدنا هذه العلامات عن اختيارات تحذرنا منها خبراتنا الســلبقة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إلا أنها أحيانا ما تدفعنا أيضا لاقتناص الفرص الذهبية. وعادة لا نتذكر في لحظتها تلك التجارب التي رسبت فينا هذه المشاعر السلبية فكل ما نحتاجه في هذا الوقت هو أن نعرف أن مسارا معينا للأحداث قد يكون مدمرا. وعندما يتكشف لنا هذا الإحساس الباطني يمكننا أن نتابع ذلك المسار أو نتجنبه عن ثقة وبذلك نقلل بالتدريج من قائمة الاختيار حتى يسهل علينا اتخاذ القرار. فأساس القرارات الشخصية السليمة يكمن في قدرتنا على التناغم مع مشاعرنا.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

سبر أغوار اللاشعور

يرجع الخواء الانفعالي لدى إليوت أن هناك طيف متنوع من قدرات الأشخاص على الإحساس بمشاعرهم عند حدوثها. وبمنطق علم الأعصاب: إذا أدى غياب دائرة عصبية إلى حدوث عجز في إحدى القدرات فيمكن أن تؤدي القوة أو الضعف النسبي لهذه الدائرة في أمخاخ الأصحاء إلى مستويات مختلفة من الكفاءة في نفس هذه القدرة تبعا لدرجة القوة أو الضعف. وفيما يتعلق بدور الدوائر القبلجبهية في الملاءمة الانفعالية؛ نجد هناك من يتعرفون على الأحاسيس كالخوف أو الفرح بسهولة أكثر من غيرهم وذلك يجعلهم أكثر وعيا ذاتيا بالانفعالات.

ولعل موهبة التأمل النفسي تنبع أيضا من هذه الدائرة نفسها؛ فبعضنا يكون بطبيعته متناغم مع الأساليب الإشارية الخاصة بالمخ الانفعالي: فالاستعارة والابتسامة وكذلك القصيدة والأغنية والحكاية تعتبر كلها ثمارا للغة القلب. وهكذا أيضا في الأحلام والأساطير حيث تتحدد لغة السرد بالارتباط الحر الذي يعكس منطق العقل الانفعالي . ومن يتناغم بالفطرة مع صوت القلب –أي لغة المشاعر– يكون بالطبع أكثر مهارة في توصيل رسائله سواء كان روائيا أو مؤلف أغان أو معالجا نفسيا؛ وهذا التناغم الداخلي يجعلهم موهوبين في الإصغاء "لحكمة اللاشعور" –أي المعاني المحسوسة لأحلامنا وخيالاتنا والرموز التي تمثل رغباتنا الدفينة.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والوعي الذاتي هو أساس المعرفة النفسية وهو أيضا الملكة التي يعمل العلاج النفسي على تقويتها. والحقيقة أن النموذج الذي استرشد به هوارد جاردنر في ذكاء سبر الذات هو سيجموند فرويد المخطط الأعظم للآليات السرية للنفس. وكما بين فرويد تكمن معظم الحياة الانفعالية في اللاشعور ؛ولا تستطيع معظم الانفعالات التي تجيش داخلنا أن تعبر العتبة إلى اللاشعور. والإثبات الخبراتي (الإمبريقي) لهذا المبدأ النفسي يأتي مثلا من التجارب على الانفعالات اللاشعورية كالاكتشاف الهام بأن البشر يحبون أشياء لا يدركون حتى أنهم قد رأوها من قبل.فأي من الانفعالات قدا – وغالبا– ما يكون لاشعوريا.

وعادة ما تكون البدايات الفسيولوجية الأولى لأي انفعال سابقة على وعي الشخص بالانفعال نفسه؛ ففي الأشخاص الذين يخشون من الثعلبين مثلا حين يتم عرض صور للثعابين عليهم تبدأ المحسات في تسجيل تصبب العرق من جلودهم– كعلامة على القلق– على الرغم من قولهم أنهم لا يشعرون بالخوف، ويظهر العرق لدى هؤلاء الأشخاص حتى عند عرض الصور بسرعة كبيرة لا تمكنهم من تكوين فكرة واعية دقيقة عما رأوه– ومن باب أولى بدء الشعور بالقلق. وبتراكم هذه النشاطات الانفعالية تكتسب في النهاية من القوة ما يمكنها من الاقتحام إلى الشعور؛ أي أن هناك مستويان من الانفعالات: الشعورية واللاشعورية. واللحظة التي تصل فيها الانفعالات إلى الوعي تدل على أنه قد تم تسجيلها كما هي في القشرة الجبهية[١٤].

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والانفعالات التي تمور تحت السطح لها تأثير كبير على إدراكنا واستجابتنا حتى إن لم تكن لدينا فكرة عن هذا التأثير. ولنتأمل مثلا شخص انزعج من خلاف فظ في بواكير الصباح فيظل نكدا لساعات بعدها فيتشاجر ويسب الآخرين لغير سبب حقيقي وقد يكون غافلا تماما عن توتره ويعجب إذا نبهه أحدهم إلى ذلك على الرغم من أنه يتأجج على حافة وعيه ويملي عليه كل إجاباته الفظة. لكن بمجرد وصول الاستجابات إلى الوعي -أي بمجرد تسجيلها في القشرة- يمكنه تقييم الأمور من جديد ويقرر التخلص من المشاعر التي انتابته في الصباح كي يتغير مظهره وحالته المزاجية. من هذا نرى أن الوعي الذاتي هو حجر البناء الذي يقوم عليه الأساس التالي لذكاء المشاعر: أي القدرة على التخلص من الحالات المزاجية السيئة.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

=٥=

عبـــــاد الهـــوى

لقد كنت دائما .....
رجلا شاكرا لكل ما يقدمه القدر
من حلوه ومره ... أخبرني بذلك الرجل
الذي ليس عبدا للهوى ، وسوف أضعه
في أعماق قلبي ، وفي عيني إلى الأبد
كما أفعل معك .

هاملت لصديقه هوراشيو.

منذ عصر أفلاطون وحتى الآن ، اعتبر من الفضائل ذلك الإحســـاس بالسيطرة على الذات والقدرة على احتمال العواصف الانفعالية التي تـلْقي بها ضربات القدر مقابل " العبودية للهوى"، والكلمة الإغريقية القديمـــة التي استخدمت للتعبير عن هذا المعنى هي **Sophrosyne** والتي يترجمــــها ديج ديبوا؛ أستاذ الأدب اليوناني بأنها " الاهتمام والذكاء في التعامل مـــع الحياة والاعتدال والحكمة " وأطلق عليها الرومــــان والآبــاء الأوائـــل للكنيسة **Temperantia** أي الاعتدال وتقييد الإفـــراط في الانفعـــال ، والهدف هو موازنة المشاعر وليس قمعها : فكل إحســـاس لـــه قيمتـــه ودلالاته في الحياة، دون هوى تصبح أرضا خرابا تملؤها حياديـــة عـــاثرة بعيدة ومعزولة عن غنى الحياة ذاتها ، لكن كما قال أرسطو، ما يريده هـــو

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ملاءمة الانفعال وتناسبه مع الموقف . فعندما يصمت الانفعال تماما يولـــد لدينا الإحساس بالفتور والعزلة وعندما يخرج من يدنا ويصبـــح متطرفـــا وملحا، يتحول إلى مرض كالاكتئاب المعوق والقلق الطـــاغي والغضـــب المستعر والتوتر الهوسي.

وتقييد المشاعر الاكترابية هو أساس الصحة الانفعالية : فـــالتطرف ، كالانفعالات بالغة الشدة أو التي تستمر طويلا تعوق ثباتنا ، وليس معـــنى ذلك بالطبع أن علينا أن نشعر بنوع و. عد فقط من الانفعالات، فالشـعور المستمر بالسعادة يذكرنا ببدعة الوجه المبتسم دائما الـــتي انتشـــرت في السبعينات، فهناك دور مهم وبناء للمعاناة في الحياة الإبداعية والروحيـــة، فالمعاناة قد تقوي الروح.

والارتفاع والانخفاض في الحالة المزاجية يعطي الحياة نكهتها ، لكـــن يجب أن يكون هناك توازن ، ففي حسابات القلب تعتـــبر النســـبة بـــين الانفعالات الإيجابية والسلبية هي التي تحدد الإحساس بـــالاتزان ،علـــى الأقل كما ثبت من دراسة الحالات المزاجية في المئات من النساء والرجال الذين كانوا يحملون بيبرات (هواتف تنبيه) تذكرهم في أوقات عشـــوائية أن يسجلوا انفعالهم في تلك اللحظة [1] . فليســـت المســـألة أن يتجنـــب الأشخاص المشاعر غير السارة حتى يشعروا بالرضا ، لكـــن عليـــهم أن يمنعوا المشاعر العاصفة من أن تطغي على كل الحالات المزاجية الســـارة . والأشخاص الذين يتعرضون لنوبات شديدة من الغضـــب أو الاكتئـــاب يظل في إمكانهم أن يشعروا بالاتزان طالما كانت لديهم أوقاتا مساوية مـــن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

البهجة والسعادة تعوضهم. وتؤكد هذه الدراسات أيضا على استقلال ذكاء المشاعر عن الذكاء التعليمي ، فلم تكن هناك علاقة قوية بين الدرجات أو معامل الذكاء وبين الاتزان الانفعالي للأشخاص .

وكما أن هناك لغط دائم من الأفكار في خلفية الذهن ، كذلك هناك همهمة دائمة من الانفعالات، اتصل بأحد الأشخاص في السادسة صباحا أو السابعة مساءا وستجده دائما في حالة مزاجية ما ، من المؤكد أنك لو فعلت ذلك في صباحين مختلفين ستجد حالات متباينة كثيرا، لكن متوسط حالات الشخص على مدى الأسابيع أو الشهور يعكس مدى الإحساس العام بالاتزان لدى هذا الشخص. وقد ثبت بالنسبة لمعظم الأشخاص أن المشاعر الشديدة للغاية تكون نادرة نسبيا، فمعظمنا يقع في الوسط الرمادي مع وجود صدمات بسيطة في القطار الأفعواني للانفعالات.

وتظل إدارة الانفعالات هي شغلنا الدائم : فأكثر ما نفعله – خاصة في وقت الفراغ – هو محاولة إدارة حالتنا المزاجية ، فكل شئ بدءا من قراءة رواية أو مشاهدة التليفزيون إلى الأنشطة والأصحاب الذين نختارهم تعتبر طريقة إلى الشعور بالارتياح . ويعد فن تهدئة الذات من المهارات الأساسية في الحياة ، ويرى بعض مفكري التحليل النفسي مثل جون بولبي و نـ . و . وينيكوت أن هذه المهارة هي أحد أهم الأدوات النفسية التي يمتلكها الشخص. وتفيد هذه النظرية بأن الأطفال الرضع الأصحاء انفعاليا يتعلمون تهدئة أنفسهم بنفس الطريقة التي عاملهم بها القائمون برعايتهم وجعلتهم أقل عرضة لثورات مخهم الانفعالي .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وكما رأينا تجعلنا بنية المخ عاجزين كثيرا عن وقف حدوث طغيان الانفعالات وعن التحكم في طبيعة هذه الانفعالات، لكن يمكننا نوعا أن نقلل الفترة التي يستمرها الانفعال . وليست هناك مشكلة من وجود انفعالات متنوعة من الحزن أو القلق أو الغضب ، فهذه الحالات تمر مع الوقت والصبر ، لكن عندما تشتد حدتها أو تتجاوز فترة معينة تصل إلى نهاياتها الاكترابية كالقلق المزمن أو الغضب الطليق أو الاكتئاب ، والتي إذا أصبحت شديدة أو مستعصية تحتاج للعلاج الدوائي أو العلاج النفسي أو كليهما كي تتحسن .

وفي هذه الأوقات ، يعتبر من العلامات الدالة على القدرة الذاتية لتنظيم الانفعالات ، معرفة متى يكون التوتر المزمن للمخ الانفعالي شديدا لدرجة لا يمكن التغلب عليها إلا باستخدام العقاقير ، فمثلا نجد أن ثلثي من يعانون من الاكتئاب الهوسي لم يتلقوا أي علاج من قبل ، بينما هناك الليثيوم والعقاقير الأحدث التي توقف الدورة المميزة للاكتئاب المعوق والتي تتناوب مع نوبات من الهوس تتميز بخلط من الابتهاج الأهوج والتفاخر مع التوتر والغضب. وأحد مشكلات الاكتئاب الهوسي ، هي أن هؤلاء الأشخاص عندما يكونون في نوبة الهوس غالبا ما يشعرون بثقة كبيرة فيرون أنهم في غير حاجة للمساعدة من أي نوع على الرغم من القرارات المدمرة التي يتخذونها ، وفي مثل هذه الاضطرابات الانفعالية الخطيرة تمنح العقاقير النفسانية وسائل أفضل لإدارة الحياة .

لكن عندما يتعلق الأمر بالتغلب على المدى المعتاد من الحالات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المزاجية السيئة، فإننا نترك لأدواتنا الخاصة ، لكن لسوء الحظ لا تكون هذه الأدوات فعالة دائما، على الأقل كما استنتجت ديان تايس – عالمة النفس في جامعة كيس ويسترن ريسرف – والتي سألت أكثر من ٤٠٠ رجلا وامرأة عن الاستراتيجيات التي يستخدموها للهروب من الحالات المزاجية المزعجة ، ومدى نجاح هذه التكتيكات معهم فيما مضى ؟ .

ولا يتفق الجميع مع الفرضية الفلسفية التي تفيد بأن الحالات المزاجية السيئة يجب تغييرها ، فقد وجدت تايس أن هناك " أصفياء المزاج " ويمثلون ٥ % من البشر ويقولون بأنهم لم يحاولوا أبدا تغيير حالتهم المزاجية ، لأن كل الانفعالات من وجهة نظرهم تعتبر " طبيعية " ويجب أن تعاش حسبما تأتي، مهما كانت كآبتها . وهناك أيضا هؤلاء الذين يعملون بانتظام على الدخول في حالات مزاجية غير سارة لأسباب عملية : كالأطباء الذين يتطلب منهم الأمر إظهار الانزعاج عند إبلاغ المريض بأخبار سيئة والمعارضين الاجتماعيين الذين يغذون داخلهم الشعور بالغضب من الظلم حتى يكونوا أكثر فعالية في محاربة هذا الظلم، وحتى الشاب الذي عليه أن يظهر غضبه لحماية أخيه الصغير من المستأسدين في ساحات اللعب. وبعض الأشخاص يستخدمون التلاعب بحالاتهم المزاجية لأسباب ميكافيللية مقصودة، ويشهد على ذلك محصلو الفواتير الذين يظهرون غضبهم كي يبدو عليهم الحزم مع المتأخرين عن الدفع [٣] . لكن إذا تجاوزنا عن هذا التدريب المقصود للمشاعر المزعجة، نجد أن الجميع تقريبا يشكون من ضغط هذه الحالات عليهم ، وسجل الأشخاص في مكافحة الحالات المزاجية السيئة يكون بلا ريب متفاوتا.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الصفـــة التشريحيـــة للغضـــب

تخيل أنك تقود سيارتك على الطريق السريع ، وقطع عليك الطريـــق قائد سيارة أخرى مما عرضك للخطر . فلو قلت لنفسك " ابن العـــاهرة " فإن مسار الغضب يتحدد بشدة إذا تبع ذلك أفكار أخرى عن إهانة هـــذا الشخص والانتقام منه " لقد كاد يصدمني هذا البغل – لن أدعه يفلـــت بهذا " وتشحب يداك حيث تضغطهما على عجلة القيادة ، وذلـــك هـــو البديل عن أن تخنقه . فجسدك محتشد للهجوم لا للـــهرب – وترتعـــش ويتصبب جبينك بالعرق ويخفق قلبك بشدة ويتقطب وجـــهك ، فـــأنت راغب في قتل الرجل ، وإذا أطلقت سيارة خلفك نفيرها لأنك تباطـــأت تكون مستعدا للانفجار في وجه هذا السائق أيضا. ويـــؤدي ذلـــك إلى ارتفاع ضغط الدم وتهور القيادة بل وإطلاق الرصـــاص علـــى الطريـــق السريع .

ولنقارن هذا التتابع الذي يصاعد الغضب بنظرة أكثر تســـامحا مـــع السائق الذي قطع عليك الطريق : " لعله لم يراني ، أو أن لديـــه ســـبب وجيه للقيادة بهذه العجلة ، أو ربما لديه حالة طوارئ طبيـــة " . وذلـــك الاتجاه من الاحتمالات يخفف الغضب بالرحمة أو على الأقل انفتاح الذهن الذي يوقف تصاعد الغضب والمشكلة – كما تذكرنا عقبة أرســـطو أن يكون غضبنا ملائما – هي أن الغضب كثيرا ما يفيض ويفلت من يدنـــا.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويقول بنيامين فرانكلين "الغضب لا يكون أبدا بلا سبب، لكن نادرا ما يكون هذا السبب وجيها".

وهناك بالطبع أنواع مختلفة من الغضب، ولعل اللوزة هي المصدر الرئيسي لشرارة الغضب التي نشعر بها على السائق الذي قطع علينا الطريق بإهمال ، إلا أن الطرف الآخر من الدائرة الانفعالية – أي القشرة الجديدة – تتبنى هي الأخرى أنواع محسوبة من الغضب كالانتقام أو الثورة المتزنة ضد الظلم وعدم المساواة. ومثل هذه الأنواع المتأنية من الغضب هي الأرجح للاتصاف بما ذكره بنيامين فرانكلين بأن له " أسبابا جيدة " أو لعلها كذلك .

والغضب هو أكثر الحالات المزاجية التي يتجنبها الأشخاص عنادا، فقد وجدت تايس أن الغضب هو الحالة المزاجية الأكثر صعوبة من حيث التحكم بها. وفي الواقع ، يعتبر الغضب أكثر الانفعالات السلبية إغواء ، لأن الحوار الداخلي عن حقوق الذات الذي يستحث الغضب يملأ الذهن بقناعات قوية عن أحقية دفع هذا الغضب ، فالغضب على عكس الحزن، يشحن الشخص بالطاقة بل وينعشه ، والقدرة الإغوائية والاقناعية للغضب تفسر الآراء الشائعة عنه : مثل أن الغضب غير قابل للسيطرة،أو أنه لا يجب السيطرة عليه ، وأن تنفيس الغضب من خلال عملية التفريغ يعد كافيا. والرأي المناقض– الذي قد يكون ردا على تشاؤم الصورتين السابقتين– يرى أنه يمكن منع الغضب نهائيا، إلا أن القراءة المتأنية لنتائج الأبحاث ترجح أن هذه الاتجاهات الشائعة نحو الغضب مضللة إن لم تكن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أساطير صريحة [٤] .

وتسلسل الأفكار الذي يغذي الشعور بالغضب ، قد يستخدم أيضا كأساس لواحدة من أكثر الطرق نجاحا في تهدئة الغضب : أي بتقويض القناعات التي تغذي الغضب من الأساس . فكلما طالت فترة اجترارنا لسبب الغضب الذي نشعر به كلما اختلقنا أسبابا وتبريرات لهذا الغضب ، فاحتضان الغضب يغذي شعلته ، لكن رؤية الأمور بشكل مختلف يطفئ هذه الشعلة . وقد وجدت تايس أن إعادة تقييم الموقف في إطار إيجابي يعد من أفضل الطرق لتهدئة الغضب .

"فيضان الغضب" :

تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه دولف زيلمان – عالم النفس في جامعة ألاباما – والذي أجرى سلسلة طويلة من التجارب المتأنية لقياس القلق بدقة ودراسة الصفة التشريحية للهياج [٥]. وإذا تذكرنا أن جذور الغضب تمتد من جناح الكر في استجابة الكر أو الفر ، فلن نندهش مما وجده زيلمان من أن المفجر العام للغضب هو الإحساس بالخطر. والخطر لا يعني فقط التهديدات المادية الصريحة ، لكن يشتمل أيضا – كما هو الحال غالبا – على التهديدات الرمزية لتقدير الذات والكرامة : كأن يعامل الشخص بظلم أو جفاء أو يهان أو يحقر من شأنه، أو يتعرض للإحباط أثناء سعيه لتحقيق هدف يهمه . وهذه المدارك تستحث إطلاق فيض حافي له تأثير مزدوج على المخ ، أحد جوانب هذا الفيض هو إفراز الكاتيكولامينات التي تؤدي إلى توليد دفعة سريعة ومؤقتة من الطاقة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تكفي فقط – كما يقول زيلمان – إلى إنجاز فعل واحد عنيف كما في الكر أو الفر . ويستمر هذا الفيض من الطاقة لمدة دقائق يجهز الجسم خلالها لقتال فعال أو هروب سريع ، تبعا لتقدير المخ الانفعالي لحجم المقاومة .

وفي هذه الأثناء يحدث فيض آخر تحكمه اللوزة ، ويمر من خلال الفرع القشركظري من الجهاز العصبي ويولد خلفية ثابتة من الاستعداد للعمل ، وتستمر أطول بكثير من فيض الطاقة الذي تحدثه الكاتيكولامينات . وهذه الاستثارة العامة للغدة الكظرية وقشرة المخ قد تستمر لساعات بل وأيام ، وتجعل المخ الانفعالي في حالة استعداد خاصة للتيقظ والذي يشكل أساسا يمكن أن تبنى عليه الاستجابات التالية بسرعة كبيرة . وبصفة عامة ، تفسر لنا حالة الاستعداد القصوى للإطلاق التي يحدثها التيقظ القشركظري ، السبب الذي يجعل الأشخاص أكثر عرضة للغضب حين يكون هناك شئ آخر قد آثارهم أو وترهم قليلا. والضغوط جميعها تؤدي إلى التيقظ القشركظري ، وتخفض من عتبة استثارة الغضب .

وعلى هذا نجد الأشخاص بعد يوم شاق من العمل يكونون أكثر عرضة للغضب في المنزل تجاه شئ ما – كصخب الأطفال أو الفوضى – لا يكون له في الظروف الأخرى القوة الكافية لإطلاق قرصنة انفعالية .

وقد توصل زيلمان إلى هذه المعارف بعد تجارب متأنية، وفي إحدى هذه التجارب على سبيل المثال ، كان يطلب من مساعده أن يستفز

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المتطوعين من الرجال والنساء بإطلاق التعليقات البذيئة عليهم، وبعد ذلك يشاهد المتطوعون فيلما مبهجا أو مزعجا، ويعطي المتطوعون بعدها الفرصة للانتقام من المساعد، بأن يطلب منهم تقديم تقييم وإقناعهم بأنه سيستخدم في قرار تعيين هذا المساعد . وقد وجد أن شدة انتقامهم تتناسب طرديا مع درجة التيقظ من الفيلم الذي شاهدوه للتو ، فقد كانوا أكثر غضبا بعد الفيلم المزعج، وقدموا أسوأ التقديرات .

الغضب يولد الغضب :

يبدو أن دراسات زيلمان تفسر لنا الآليات الفاعلة في قصة منزلية معروفة شاهدتها ذات يوم عندما كنت أتسوق، عبر ممشى المحل سمعت الكلمات المنغمة والحازمة لأم شابة توجهها لطفلها ذي الثلاث سنوات " أع . . . د . . ها " " لكني أريدها "قالها الولد بغنج طفولي ، مشددا قبضته على صندوق بقوليات سلاحف النينجا .

" أعدها " . هذه المرة بصوت يغلبه الغضب .

وفي هذه اللحظة ذاتها أسقطت طفلتها الرضيعة الجالسة بعربة التسوق جوارها برطمان الجيلي من فمها ، وعندما تبعثر على الأرض صرخت الأم " هكذا إذن " وفي ثورة صفعت الطفلة ، وأمسكت بالصندوق من يد الولد وقذفته على الرف المجاور ورفعت الولد من خصره وأسرعت به عبر الممشى تدفع أمامها عربة التسوق تتمايل في خطر ، وأثناء عدوها كانت الطفلة تبكي والولد قدماه تتدليان في الهواء ويصرخ محتجا " أنزليني . . . أنزليني " .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وجد زيلمان أن الجسد عندما يكون بالفعل في حالة انفعال ، كما في هذه الأم، ثم يحدث شئ يطلق قرصنة انفعالية ، فإن الانفعال التالي – سواء غضب أو قلق – يكون أكثر شدة بكثير . وتعمل هذه الآلية عندما يغضب الشخص، ويصف زيلمان الغضب المتصاعد " كتتابع من الاستفزازات، تطلق كل منها استجابة إثارة تختفي ببطء". وفي هذا التتابع تعمل كل فكرة أو إدراك مستفز كمولدات صغيرة لفيوض تدفعها اللوزة من الكاتيكولامينات، تتجمع كل منها مع الاندفاع الهرموني السابق لها. فكل فيض يأتي قبل أن يختفي سابقه تماما، ويأتي الثالث عليهما وهكذا، فكل موجة تركب على نهاية سابقتها إلى أن يتصاعد مستوى التيقظ الفسيولوجي للجسد بسرعة . والفكرة التي تأتي لاحقا في هذا التصاعد تطلق غضبا أشد بكثير من الأفكار التي تأتي في البداية، فالغضب يولد الغضب ، ويحتدم المخ الانفعالي ، وبعدها يتحول الغضب الذي لا يحكمه منطق إلى عنف .

وفي هذه المرحلة يصبح الشخص غير قادر على الغفران أو النقاش ، وتدور كل أفكاره حول الانتقام والثأر متجاهلا أي عواقب ، ويقول زيلمان أن المستوى العالي من الإثارة " يعطي إحساسا وهميا بالقدرة والسيطرة ويوحي بالعدوان ويغري به " وعندها يرتد الشخص الغاضب– الذي لا يستجيب إلى صوت العقل – إلى أكثر الاستجابات بدائية . فيسود الإلحاح الحافي وتوجه أكثر دروس الحياة وحشية أفعال الشخص.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بلسم لعلاج الغضب :

وبعد هذا التحليل للصفة التشريحية للغضب ، يعرض زيلمان طريقتين رئيسيتين لعلاجه ، أولاهما هو حصار الأفكار التي تطلق فيوض الغضب وتحديها ، ذلك أن التقييم المبدئي للمواجهة هو الذي يؤكد ويشجع التفجير المبدئي للغضب وكذلك التقييمات التالية التي تنفخ في ناره . والتوقيت مهم، فتزداد الفعالية بتبكير التدخل في دورة الغضب ، وفي الواقع يمكن التخلص من الغضب نهائيا إذا جاءت المعلومات المهدئة قبل الاستسلام لهذا الغضب.

وتتضح لنا قدرة الفهم على تنفيس الغضب من تجربة أخرى لزيلمان،حيث كان مساعده يقوم بإهانة واستفزاز متطوعين يركبون دراجة تدريب وعندما أتيحت الفرصة للمتطوعين بالانتقام من المساعد (مرة أخرى بإعطاء تقييمات يظنون أنها تساعد في تحديد صلاحية المساعد للوظيفة) وكانوا يفعلون ذلك بغضب شديد لكن في إحدى تعديلات التجربة كانت مساعدة أخرى تدخل بعد استفزاز المتطوعين ، وقبل إعطائهم الفرصة للانتقام مباشرة وتخبر المساعد الفظ بأن لديه مخابرة تليفونية في البهو ، وقبل مغادرته يقول المساعد تعليقا فظا لها أيضا، لكنها تأخذ ذلك بروح طيبة ، وتعلق بعد مغادرته أنه يتعرض لضغوط رهيبة، ويتزعج من امتحان الشفوي للتخرج الذي سيدخله قريبا. وحين أعطيت الفرصة للمتطوعين الغاضبين أن ينتقموا من هذا الشخص الفظ اختاروا ألا يفعلوا ذلك بل عبروا عن تعاطفهم مع محنته .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وهذه المعلومات المهدئة تسمح بإعادة تقييم الأحداث المستفزة ، لكن وجد زيلمان أن هناك نافذة خاصة لفرص وقف التصاعد تعمل بنجاح في المستويات المتوسطة من الغضب ، ولا تحدث أي فارق في المستويات المرتفعة من الغضب بسبب حدوث ما يسميه زيلمان " التعجيز المعرفي " أي فقدان الأشخاص لقدرتهم على التفكير السليم . فعندما يكون الأشخاص غاضبين بشدة ، يرفضون الأفكار المهدئة باعتبارها " سيئة للغاية " أو "بأقذع الألفاظ التي تحملها اللغة " كما عبر عنها زيلمان بدقة.

نحو الهدوء مرة أخرى :

عندما كنت في الثالثة عشرة ، وفي أحد نوبات الغضب ، تركت المترل مصمما على ألا أعود إليه أبدا. كان اليوم أحد أيام الصيف الجميلة ، ومشيت طويلا في حارة أحبها، إلى أن جعلني السكون والجمال أشعر بالهدوء من جديد، وبعد ساعات عدت نادما وذائبا تقريبا. بعدها كنت كلما أشعر بالغضب أفعل ذلك إن استطعت وأجد فيه خير شفاء .

كان ذلك الوصف لأحد المتطوعين لواحدة من أقدم الدراسات التي أجريت عن الغضب سنة ١٨٩٩ [٦] . إلا أنها تظل صالحة كنموذج للطريقة الثانية لوقف تصاعد الغضب : أي التهدئة الفسيولوجية بالانتظار في مكان لا يحتوي على مولدات أخرى للغضب ، وقد يعني ذلك مثلا الابتعاد عن الشخص الآخر لفترة ، ففي فترة التهدئة يمكن للشخص كبح دورة تصاعد الأفكار العدائية بالانشغال بأشياء أخرى ، وقد وجد

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

زيلمان أن اللهو من الأدوات الفعالة للغاية في تغيير الحالة المزاجية لسبب بسيط وهو أن من الصعب علينا أن نحتفظ بالغضب بينما نقوم بفعل أشياء مبهجة ، والفكرة بالطبع هي تهدئة الغضب إلى المرحلة التي تسمح للشخص بالاستمتاع بوقته بالفعل .

ويفسر لنا تحليل زيلمان لطرق تصاعد الغضب ووقت تصاعده الكثير من نتائج ديان تايس عن الاستراتيجيات التي يتبعها الناس لتهدئة أنفسهم وأحد هذه الطرق الفعالة هي انفراد الشخص بنفسه حتى يهدأ ، ويترجم الكثير من الرجال ذلك بالتجول بالسيارة ، وهي النتيجة التي تجعلنا نتردد أثناء القيادة (وتقول لي تايس أن ذلك قد جعلها أكثر دفاعية في القيادة) .

ولعل البديل الآمن هو المشي لفترة طويلة ، كما قد تفيد التمرينات الرياضية أيضا، وكذلك طرق الاسترخاء مثل التنفس العميق وإرخاء العضلات ربما لأنها تغير فسيولوجيا الجسد من التيقظ المرتفع للغضب إلى حالة أقل من التيقظ وربما أيضا لأنها تشغل الشخص عما أدى به إلى الغضب. وقد تهدئ التمرينات الرياضية من الغضب لسبب مشابه ، وهو أن المستويات المرتفعة من التنشيط الفسيولوجي أثناء التمرين يتبعها ارتداد الجسد إلى مستويات منخفضة بمجرد وقف التمرين .

لكن لا تنجح فترة التهدئة إذا استخدمت في اجترار الأفكار المولدة للغضب لأن كل من هذه الأفكار تعمل كمفجرات لاندفاعات أكبر من الغضب ، وفائدة التشتيت هي أنه يوقف هذا الاجترار . وفي الدراسة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المسحية التي أجرها تايس وجدت أن التشتيت هو الأكثر استخداما وفائدة في تهدئة الغضب : كمشاهدة التليفزيون أو السينما أو القراءة أو غيرها والتي تعمل جميعا على وقف الأفكار التي تشعل الغضب. إلا أن تايس قد وجدت أن الانشغال بالشراء أو الأكل لا يحدث تأثيرا كبيرا لأنه من السهل الاستمرار في اجترار الأفكار الغاضبة أثناء التجول للشراء أو تناول قطعة من كعك الشيكولاتة.

ونضيف إلى هذه الاستراتيجيات تلك التي طورها ردفورد ويليامز الطبيب النفساني بجامعة دون والذي يعمل في مساعدة الأشخاص العدائيين والمعرضين لأمراض القلب ، على التحكم في توترهم [7] . وتنصح أحد هذه الطرق باستخدام الوعي الذاتي في التقاط وكتابة الأفكار السوداء والعدائية عند ظهورها. وبمجرد التقاط الأفكار الغاضبة على هذا النحو يمكن إعادة تقييمها وتحديها، على الرغم من أن هذه الطريقة تصلح أكثر قبل أن يتصاعد الغضب إلى ثورة ، وهذا يؤيد نتائج زيلمان.

خداع التنفيس :

كنت جالسا داخل تا دسي بمدينه نيويورك وتوقف رجل يعبر الشارع أمام التاكسي إلى أن يخف الزحام ، لكن السائق الذي لم يحتمل صبر الانتظار أطلق نفيره مستحثا الرجل على إخلاء الطريق ، فأجاب عليه هذا بتكشيرة وإشارة بذيئة من يده .

صرخ السائق " يا بن العاهرة "، وقام بدفعة تهديد بالسيارة بالضغط

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

على السرعة والكابح في نفس الوقت . وإزاء هذه الحركة المميتة تنحى الرجل بالكاد غاضبا وضرب بقبضته على السيارة أثناء زحفها البطيء في الزحام،فرد عليه السائق بموشح من الشتائم .

وبعد أن تحركت السيارة أخبرني السائق الذي ما زالت تبدو عليه علامات التوتر " إنك لا تستطيع أن تأخذ حقك من أحد ، فعليك أن تصرخ بهم أنت أيضا، فعلى الأقل يشعرك ذلك بالارتياح".

ويمتدح التفريغ – أي التنفيس عن الغضب – أحيانا كطريقة للتعامل مع الغضب ، ويقول الرأي الشعبي أن ذلك "يشعرك بالارتياح"، لكن كما ترجح نتائج زيلمان فإن هناك أدلة ضد التفريغ ، وقد بدأت هذه الأدلة في الخمسينات عندما بدأ علماء النفس يدرسون تأثيرات التفريغ بالتجربة ، ووجدوا أن التنفيس عن الغضب لا يفيد كثيرا في التخلص منه (لكن بسبب الطبيعة الإغوائية للغضب ،فقد يؤدي التفريغ إلى الشعور بالرضا)[8] . وهناك ظروف خاصة قد يفيد فيها الاندفاع بالغضب : كأن تتوجه بالغضب للشخص المقصود به مباشرة ، أو حين يستعيد الإحساس بالسيطرة أو يصحح ظلما، أو حين يلحق " الضرر المناسب " بالشخص الآخر ويجبره على تغيير طريقته الظالمة دون اللجوء للانتقام . لكن نظرا للطبيعة المستعرة للغضب ، فإن من السهل قول ذلك عن فعله [9].

وقد وجدت تايس أن التنفيس عن الغضب يعد من أسوأ الطرق لتهدئته : فثورات الغضب ترفع تيقظ المخ الانفعالي وتجعل الأشخاص

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يشعرون بغضب أكثر لا أقل . وقد وجـــدت تـــايس عندمـــا أخبرهـــا الأشخاص عن الأوقات التي نفثوا فيها عن غضبهم في الأشخاص الذيـــن استفزوهم أن المحصلة النهائية كانت إطالة فترة الغضب وليس إنهـــاؤه . والطريقة الأفضل كثيرا هي أن يهدأ الشخص أولا ثم يواجـــه الشـــخص الآخر لحل الخلاف بطريقة حازمة وبناءة. وذات مرة سمعـــت شـــوجيام ترونجبا – المعلم التبتي– يجيب عندما سئل عن أفضل طريقة للتعامل مـــع الغضب " لا تكظمه، لكن أيضا لا تستسلم له " .

تهدئة القلق : من خائف ؟.. أنا ؟

لا .. لا!!صوت الكاتم سيئ...ماذا لو آخذه لإصلاحه؟. لا أســتطيع توفير النفقات..أقترض المال من ميزانية مصاريف جيمي للجامعة. لكـــن ماذا لو لم أستطع توفير هذه المصاريف؟...آه! ذلك التقريـــر المدرســي السيئ الأسبوع الماضي..ماذا لو انخفضت درجاته أكثر ولم يستطع دخول الجامعة؟.... صوت الكاتم سيئ ..

وهكذا يظل العقل القلق يجتر الأفكار في دورة مأســاوية لا تنتـــهي؛ فأحد الانشغالات تؤدي إلى الأخرى والتي تعود إليها مـــرة أخـــرى .. وهكذا . والعينة السابقة مقدمة من إليزابيث رويمر وتوماس بوركوفيتـــش – عالما النفس في جامعة بنسلفانيا – والذي نقل بحثهما عن التخـــوف – لب كل أنواع القلق – الكلام عن العصاب من فن إلى علم ! وبـالطبع لا توجد علامة مميزة لبدء التخوف فعند التفكير في مشكلة – أي باســتخدام التأمل البناء والذي قد يبدو كالتخوف – قد يظهر حل . وفي الحقيقة تعد

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الاستجابة المؤسسة للتخوف هي التيقظ للمخاطر المحتملة والتي كانت بلا شك ضرورية للبقاء في مسار التطور. فعندما ينبه الخوف المخ الانفعالي يعمل جزء من القلق الناتج على تركيز الانتباه على الخطر القائم ويجبر العقل على اجترار الأفكار بشأن كيفية التعامل مع هذا الخطر متجاهلا أي شئ أخر في هذا الوقت . فالتخوف – في أحد معانيه يعتبر تمرين على ما قد يحدث من خطأ وكيفية التعامل معه ، فالهدف من التخوف هو التوصل إلى حلول إيجابية لمخاطر الحياة بتوقع هذه المخاطر قبل حدوثها .

وتكمن المشكلة في التخوف المزمن والمتكرر ، ذلك النوع الذي يدور في دائرة مفرغة ولا يقترب أبدا من أي حل إيجابي . والتحليل الدقيق للتخوف المزمن بين أنه يتسم بكل صفات قرصنة انفعالية ضعيفة الشدة : فالتخوف يبدو بلا سبب وغير قابل للتحكم ويولد همهمة ثابتة من القلق ولا يستجيب للإقناع المنطقي ويغلق عقل الشخص على نظرة وحيدة جامدة لموضوع التخوف . وعندما تشتد دورة التخوف وتستمر تقترب من القرصنات العصبية الكاملة ، أي اضطرابات القلق : الرهاب ،والقهر والوساوس ، ونوبات الهلع. وفي كل هذه الأنواع يثبت التخوف بطريقة متمايزة ، ففي مرض الرهاب يتركز القلق على موقف الخوف، وفي الوساوس يكون التركيز على منع بعض ما يخشاه الشخص من كوارث بينما في نوبات الهلع يأتي الخوف من الموت أو من توقع الإصابة بالنوبة نفسها مرة أخرى.

والقاسم المشترك في كل هذه الحالات هو انطلاق سعار القلق ،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

فمثلا: امرأة تعالج من اضطراب الوسواس القهري كانت تقوم بسلسلة من الطقوس تستغرق معظم وقت يقظتها : حمام يستمر ٤٥ دقيقة ويتكرر عدة مرات يوميا، وتغسل يديها لمدة خمس دقائق عشرين مرة أو أكثر يوميا ، ولا تجلس على أي مكان قبل أن تعقمه بالكحول ، وكذلك لا تلمس الأطفال أو الحيوانات لأنهم " أقذار للغاية " . وتنشأ كل هذه الأفعال القهرية من خوفها المرضي من الجراثيم فكان تخوفها الدائم أنها دون الاغتسال والتعقيم ستصاب بأحد الأمراض وتموت [١١].

وامرأة أخرى تعالج من " اضطراب القلق العام " – وهو المصطلح النفساني لحالة التخوف الدائم – قالت عندما طلب منها أن تصرح بتخوفها لمدة دقيقة: لن أستطيع أن افعل ذلك بشكل صحيح ، يبدو ذلك مفتعلا تماما ولن يعبر عن الموضوع الحقيقي وعلينا أن نصل لهذا الموضوع الحقيقي ... لأننا إذا لم نصل لهذا الموضوع الحقيقي لن أشفى ، وإذا لم أشفى لن أشعر أبدا بالسعادة [١٢].

وفي هذا العرض البليغ عن الخوف من التخوف ، نرى أن مجرد طلب التصريح بالتخوف لمدة دقيقة قد تصاعد إلى توقع مأساة تستمر طوال الحياة: "لن أشعر أبدا بالسعادة". والتخوف يأخذ هذا المسار عادة ، فينتقل الحوار الذاتي من شاغل إلى آخر وهكذا إلى أن ينتهي غالبا بتوقع كارثة أو مأساة مفزعة . والتخوف يعبر عن نفسه دائما تقريبا من خلال أذن العقل وليس عينه – أي بالكلمات وليس بالخيالات – وتلك الحقيقة لها أهمية كبيرة في السيطرة على التخوف .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ولقد بدأ بوركوفيتش وزملاؤه في دراسة التخوف أثنـــاء محاولتـــهم التوصل لعلاج للأرق . والقلق – كما لاحظ باحثون آخرون – قد يـأتي في أحد صورتين : قلق معرفي ؛ أي أفكار تخوفية ، وقلق جســـدي ؛ أي الأعراض الفسيولوجية للقلق كتصبب العرق وتسارع ضربات القلــب وتوتر العضلات.

وقد وجد بوركوفيتش أن المشكلة الأساسية مـــع مرضـــى الأرق ، ليست التيقظ الجسدي ، فما يمنع عنهم النوم هي الأفكار الاقتحاميـــة ، فهم متخوفون بشكل مزمن ولا يستطيعون وقف التخوف مهما غالبـــهم النوم .وأحد الأشياء التي تنجح في مساعدهم على النـــوم هـــي تحريـــر أذهانهم من هذا التخوف بالتركيز على الأحاسيس التي تؤدي إليها طريقة الاسترخاء . وباختصار يتوقف التخوف عن طريق تحويل الانتباه إلى شـئ آخر .

لكن يبدو أن معظم المتخوفين لا يستطيعون فعل ذلك ، والســـبب – كما يرى بوركوفيتش – هو المكسب الجزئي مــــن التخـــوف والـــذي يشجعهم على التعود عليه بشدة . ويبدو أن هناك شئ إيجابي في التخـــوف : فالتخوف يعتبر طريقة للتعامل مع التهديدات الضمنية ، أي المخـــاطر التي قد تعترض طريق الشخص . والتخوف – عند نجاحه – يعمل علـــى تدريب الشخص على هذه المخاطر ، ويمكنه من التفكير المتأني في طـــرق التعامل معها ، لكن التخوف لا ينجح بهذا الشكل دائمـــا. فـــلا يـــأتي التخوف دائما بالطرق الجديدة أو الحلول المبتكرة ، خاصة في التخـــوف

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المزمن. فالمتخوفون بدلا من أن يصلوا لحلول للمشكلات الضمنية ، عادة ما يجترون الخطر نفسه ويغرقون أنفسهم في المخاوف المرتبطة بـــه بينمـــا يظلون في نفس الدائرة من التفكير . والمتخوفون المزمنون يخشـــون فئـــة كبيرة من الأشياء ، معظمها يستحيل حدوثه تقريبا، فهم يكتشـــــفون في الحياة مخاطر لا يتوقعها الآخرون أبدا.

ومع ذلك ، ذكر المتخوفون المزمنـــون لبوركوفيتـــش أن التخـــوف يفيدهم وأن التخوفات تدفع نفسها تلقائيا في دورة لا تنتهي من الأفكـــار التي يوجهها الخوف . لكن كيف يتحول التخوف إلى إدمـــان ذهـــني ؟. الغريب – كما لاحظ بوركوفيتش – أن عادة التخوف تقوى على نفـــس طريقة الخرافات ، فنظرا لأن هؤلاء الأشخاص يتخوفون من أشياء كثـــيرة نادرة الحدوث للغاية- كموت شخص عزيز في حادث ارتطام طـــائرة أو التعرض للإفلاس أو غير ذلك – لذلك قد يكون الأمـــر علـــى الأقـــل بالنسبة للمخ الحافي البدائي شئ سري ، وكما في التعويذة الـــتي تقـــي الشخص من شر يتوقعه ، كذلك يعمل التخوف – من الناحية النفســـية – كضمان لوقاية الشخص من الخطر الذي يشغله .

وظيفة التخوف :

انتقلت إلى لوس أنجلوس من الغرب الأوسط بعد إغرائها بوظيفة مـــع أحد الناشرين ، لكن الناشر تخلى عنها سريعا، ووجدت نفسها بلا عمـــل وعادت إلى العمل في الكتابة الحرة – وهو سوق متقلب – وكان عليـــها إما أن تغرق نفسها في العمل أو تعجز عن دفع الإيجار ، وكذلك كـــان

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

عليها أن تقتصد في اتصالاتها التليفونية كثيرا، ولأول مرة كانت بـــدون تأمين صحي وقد أدى افتقاد الحماية إلى شعورها بالاكتراب الشـــديد : فأخذت تتوقع حدوث كوارث في حالتها الصحية ، فكل صـــداع ينبـــئ بورم في المخ وتتخيل نفسها تصاب بحادث في كل مرة تقـــود ســـيارتها ، وكانت تقع كثيرا فريسة الخيالات الطويلة المزعجة ومشاعر الاكـــتراب، ولكنها وجدت هذا التخوف أقرب للإدمان كما تقول .

وقد اكتشف بوركوفيتش فائدة أخرى غير متوقعة للتخوف ، فعندمـا يستغرق الأشخاص في الأفكار التخوفية لا يكادون يلاحظون الأحاسـيس الذاتية للقلق الناتج عن التخوف – كتسارع ضربات القلـــب وتصبـــب العرق والرعشة – ومع استمرار التخوف يبدو أن بعض القلـــق يختفـــي بالفعل – على الأقل كما يظهر من معدل ضربات القلب ويبدو أن تتـــابع الأحداث يتم كالتالي: يلاحظ المتخوف شيئا يطلق خيالات تهديد أو خطر كامن ، وتطلق هذه الكارثة المتوقعة بدورها نوبة من القلق البسيط بعدهـا ينخرط المتخوف في سلسلة طويلة من الأفكار الاكترابية، تفتح كل منـــها موضوعا جديدا للتخوف. وباستغراق الانتباه في هـــذه السلســـلة مـــن التخوفات والتركيز على كل فكرة يبتعد الذهن عن الخيال الأصلي الذي أطلق القلق. وقد وجد بوركوفيتش أن الخيالات أقوى في إثـــارة القلـــق الفسيولوجي من الأفكار؛ ولذلك يؤدي الاستغراق في الأفكار الذي يبعد الخيالات الكارثية إلى التخفيف جزئيا من الإحساس بالقلق. ولهذا السبب يتم تشجيع التخوف كنصف علاج للخوف الذي يسببه.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

لكن التخوفات المزمنة تدمر نفسها أيضا لأنها تصبح أفكارا جامدة ونمطية وليست إلماعات إبداعية تتجه لحل المشكلة الفعلية. ولا يظهر هذا الجمود في محتوى التخوف فقط والذي يجتر الأفكار نفسها مرارا لكن يحدث على المستوى العصبي ما يشبه الجمود القشري أي العجز في قدرة المخ الانفعالي عن الاستجابة بمرونة لتغير الظروف. وباختصار ينجح التخوف في بعض الأمور لكنه يفشل في أمور أخرى أبعد أثرا: فهو يخفف القلق لكنه لا يحل المشكلة.

والشيء الذي لا يستطيع المتخوفون المزمنون أن يفعلوه هو اتباع النصيحة التي تقال لهم كثيرا "لا تخش شيئا" أو الأسوأ"لا تخف وعش سعيدا". وحيث أن التخوفات تبدو كنوبات من النشاط منخفض الشدة للوزة لذلك تأتي فجأة ودون مقدمات؛ وبسبب طبيعتها نفسها تستمر بمجرد ظهورها في الذهن.إلا أن بوركوفيتش قد اكتشف بعض الخطوات البسيطة التي تساعد حتى أكثر المتخوفين إزمانا على التحكم في هذه العادة.

الخطوة الأولى هي الوعي الذاتي ، بالتعرف على النوبات التخوفية بأقرب ما يمكن من بدايتها، والأفضل أن يكون ذلك بمجرد أن يطلق الخيال الكارثي دورة التخوف – القلق ، أو بعدها مباشرة . ويدرب بوركوفيتش الأشخاص على هذه الطريقة بتعليمهم ملاحظة تلميحات القلق ، وبالأخص تعليمهم التعرف على المواقف التي تطلق التخوف أو الأفكار والخيالات الكارثية التي تبدأ التخوف وكذلك على الأحاسيس

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الجسدية التي تصاحب القلق. وبالتدريب يستطيع الشخص التعرف على التخوفات في مراحل أكثر تبكيرا من دورة القلق . وبتعلم الأشخاص كذلك طرق الاسترخاء التي يمكنهم استخدامها في اللحظة التي يتعرفون فيها على بداية التخوف ويتدربون على هذه الطرق يوميا حتى يمكنهم استخدامها في اللحظة المناسبة حيث يحتاجونها بشدة .

إلا أن طريقة الاسترخاء لا تكفي وحدها ، فيحتاج المتخوفون أيضا أن يواجهوا أفكارهم التخوفية بحزم ، وإذا فشل ذلك تظل دورة التخوف تتردد ولذلك تقوم الخطوة التالية على اتخاذ موقف نقدي من هذه الأفكار: هل من المحتمل أن تحدث هذه الأشياء المزعجة بالفعل ؟ هل لا يوجد بالفعل سوى اختيار واحد – أو لا شئ – لمنع حدوث ذلك ؟ هل هناك خطوات إيجابية يمكن اتخاذها ؟ هل يفيد حقا اجترار هذه الأفكار المقلقة مرات ومرات ؟ .

وهذا الخليط من الوعي والشك الصحي قد يعمل ككابح للتنشيط العصبي الذي يؤدي إلى القلق منخفض الشدة ، والتوليد المقصود لهذه الأفكار قد يقوي الدائرة العصبية التي يمكنها كف الاندفاع الحافي للتخوف ، وفي نفس الوقت تخلق حالة استرخاء تضاد إشارات القلق التي يرسلها المخ الانفعالي إلى جميع أنحاء الجسم .

وكما يشير بوركوفيتش ،تؤدي هذه الاستراتيجيات بالفعل إلى تكوين نشاط ذهني متعارض مع التخوف . فعندما يسمح للتخوف أن يتكرر مرارا دون مقاومة يكتسب قدرة إقناعية ، لكن تحديه بالتفكير في

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

فئة أخرى من وجهات النظر والتي لها نفس المعقولية يمنع قبول الأفكار التخوفية بسذاجة كحقائق . وحتى الأشخاص الذين يصل تخوفهم إلى درجة خطيرة تجعلهم مرضى نفسانيين يتخلصون من عادة التخوف أيضا بهذه الطريقة .

ومن الناحية الأخرى، بالنسبة للأشخاص الذين وصلت تخوفاتهم إلى درجة حولتها إلى رهاب أو اضطراب الوسواس القهري أو اضطراب الهلع ، قد يكون من الحكمة اللجوء إلى العقاقير لوقف الدورة – ويعتبر ذلك بالفعل علامة على الوعي الذاتي، لكن تظل هناك حاجة لتدريب الدائرة الانفعالية من خلال العلاج النفسي، لتقليل احتمال ارتداد اضطرابات القلق عند وقف العقاقير [١٣] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إدارة الكآبـــــة

الحزن هو الحالة المزاجية الأولى التي يبذل الناس عامة جهودا كبيرة في التخلص منها. وقد وجدت تايس أن الناس يبتكرون أشياء كثيرة كـــي تخلصهم من الشعور بالكرب. وليس علينا بالطبع أن نهرب من كل أنواع الحزن ؛ فالكآبة كغيرها من الحالات المزاجية لها فوائدها.والحزن النـــاتج عن الفقدان الفادح له تأثيرات معينة ثابتة: فهو يضيق من لاهتمامنا باللـــهو والمتعة ويحصر تركيزنا فيما فقدناه ويضعف قدرتنا فى البدء بمحـــاولات جديدة –على الأقل لفترة. وباختصار يدفعنا إلى نوع من الانسحاب عـــن مشاغل الحياة وإلى حالة من التوقف والحداد على ما فقدناه والتفكير فيما كان يعنيه لنا وأخيرا إلى عمل التكييفات النفسية والخطط الجديدة الـــتي تسمح لنا بالاستمرار في حياتنا.

والحزن قد يفيد، أما الاكتئاب التام فضار دائمـــا. ويقـــدم ويليـــام ستايرون وصفا بليغا "للمظاهر الكثيرة المفزعة للمرض" والتي من بينـــها كراهية الذات والإحساس بتفاهة الأشياء و" الكآبة القابضة" مع " ظلمـــة تحتشد داخلي وإحســـاس بـــالفزع والغربـــة، وفوقـــهم جميعـــا قلـــق يخنقني"[١٤].وهناك أيضا التأثيرات الفكرية :"التشوش وفقـــدان التركـــيز واضطراب الذاكرة " وفي مرحلة متأخرة كان عقله " تسوده تشـــوهات فوضوية" و "إحساس بأن أفكاري قد غطاها مد ســـام وغـــير معـــروف

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وأغلق عليها منافذ البهجة للعالم الحي". وهناك التأثيرات البدنية : فقدان القدرة على النوم والشعور بالكسل كنصف ميت "ونوع من الخدر والوهن وبالأخص الهشاشة المفرطة" يصاحبها"توتر عصبي". وهناك أيضا فقدان البهجة: والطعام ككل المثيرات الحسية الأخرى يصير بلا أي طعم". وفي النهاية يختفي الأمل عندما يكتسي " الرذاذ الرمادي للرعب" بيأس محسوس كالألم الجسدي؛ ألم أشد من أن يحتمل ويجعل الانتحار يبدو كخلاص.

وأثناء هذا الاكتئاب الرئيسي تصاب الحياة بالشلل فلا تظهر بدايات جديدة، وتشير أعراض الاكتئاب نفسها إلى أن الحياة قد توقفت. ولم ينجح أي علاج نفسي أو دوائي مع ستايرون : فقط مرور الوقت واللجوء للمستشفى هو الذي خفف في النهاية من حالة اليأس. إلا أنه بالنسبة لمعظم البشر،خاصة في الحالات الأقل شدة يفيد العلاج النفسي وكذلك العلاج الدوائي- والبروزاك هو عقار الساعة لكن هناك أكثر من دستة من المركبات الأخرى التي تفيد في العلاج ؛ خاصة مع الاكتئاب الرئيسي.

وتركيزي هنا على نوع أكثر انتشارا من الحزن الذي قد يصبح في أشد صورة "اكتئاب تحت-إكلينيكي" ونقصد به الكآبة المعروفة؛ تلك الحالة من اليأس التي قد يستطيع الأشخاص التعامل معها بأنفسهم إن كانت لديهم الموارد الداخلية الكافية. ولسوء الحظ فإن أغلب الاستراتيجيات المستخدمة قد تضر وتجعل شعور الشخص أسوأ من ذي

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

قبل.وأحد هذه الاستراتيجيات هي الانفراد بالذات والذي غالبا ما يغري الأشخاص الذين يتعكر مزاجهم وغالبا ما يضيف الإحساس بالعزلة والوحدة إلى الشعور بالحزن. ويفسر لنا ذلك جزئيا ما وجدته تايس من أن أكثر الأساليب استخداما للتغلب على الاكتئاب هي الاختلاط بالناس–كالخروج لتناول الطعام أو مشاهدة مباراة أو فيلم؛ باختصار فعل أي شئ مع الأسرة أو الأصدقاء. وينجح ذلك إذا استطاع أن يبعد تفكير الشخص عن حزنه لكنه يطيل الحالة إذا استغل الشخص الوقت في التفكير فيما سبب له هذا الضيق.

وتعتبر درجة اجترار الشخص لأفكاره من المحددات الرئيسية التي تبين بالفعل إن كان هذا المزاج الاكتئابي سيستمر أم يزول.ويؤدي الانشغال بما سبب لنا الاكتئاب إلى زيادة شدة هذا الاكتئاب وإطالة فترته.ويأخذ الانشغال صورا عديدة في الاكتئاب يركز معظمها على بعض جوانب الاكتئاب نفسه– كم أشعر بالتعب، مثلا؛ ما أقل طاقتي وحماسي أو لم أنجز إلا القليل من العمل. وفي العادة لا يصحب هذا التفكير تصور خطوات واضحة قد تساعد في حل المشكلة.وتشتمل المخاوف الشائعة في الاكتئاب على " عزل نفسك والتفكير في بشاعة ما تشعر به والخوف من أن تهجرك زوجتك بسبب اكتئابك وكذلك الخوف من أن تقضي ليلة مؤرقة أخرى" كما تصف سوزان نولن –هويكسما؛ عالمة النفس بجامعة ستانفورد التي درست الاجترار لدى المرضى المكتئبين[١٥].

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وقد يبرر المرضى المكتئبون هذا النوع من الاجترار بقولهم أنهم يحاولون"فهم أنفسهم بشكل أفضل" لكنهم في الواقع يحشدون مشاعر الحزن دون اتخاذ أي خطوات قد تخفف من حالتهم بالفعل. ولهذا قد يكون من المفيد جدا في العلاج أن يبحث الشخص بعمق في أسباب اكتئابه إن كان ذلك يتبعه تغير في الفكر أو السلوك للتخلص من هذه الأسباب؛ لكن الاستغراق السلبي في الحزن يجعل الحالة تسوء.

والاجترار قد يرفع من شدة الاكتئاب عن طريق خلق حالات أكثر إثارة للاكتئاب. وتضرب نولن-هويكسما مثلا بمندوبة البيع التي تصاب بالاكتئاب وتقضي الساعات في مخاوفها دون إجراء أي اتصالات مهمة، وبذلك تنخفض مبيعاتها ويجعلها ذلك تشعر بالفشل والذي يغذي اكتئابها. لكن إذا استطاعت أن تخلص نفسها من التفكير في الاكتئاب فقد تنشغل بإجراء اتصالات البيع كطريقة لإبعاد الحزن عن تفكيرها؛ وبذلك لا تقل المبيعات. وقد يشجع إنجازها للبيع من ثقتها بنفسها ويقلل الاكتئاب نوعا ما.

وقد وجدت نولن- هويكسما أن النساء يصبحن أكثر عرضة للاجترار من الرجال عندما يصبن بالاكتئاب؛ وتفترض أن ذلك يعد تفسيرا جزئيا لحقيقة أن معدل تشخيص الاكتئاب لدى النساء ضعف معدله في الرجال. وهناك عوامل أخرى تلعب دورها بالطبع مثل أن النساء أكثر صراحة في التعبير عن الاكتراب وأن المرأة لديها الكثير في حياتها لتقلق عليه كما أن الرجال أكثر ميلا لإخفاء اكتئابهم بإدمان

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الكحول والذي يصل معدله في الرجال إلى ضعف معدله في النساء.

وقد وجدت بعض الدراسات أن العلاج المعرفي الذي يهدف لتغيير هذه الأنماط من التفكير يعادل استخدام العقاقير في الاكتئاب الإكلينيكي البسيط ويتفوق عليه في منع ارتداد هذا الاكتئاب البسيط. وهناك استراتيجيتان تنجحان بصفة خاصة في محاربة هذه الأفكار[١٦]. الأولى تعلم تحدي الأفكار الرئيسية في الاجترار–بالتفكير في مصداقيتها والبحث عن بدائل أخرى أكثر إيجابية. والطريقة الأخرى هي الإعداد المتعمد لأحداث ممتعة وترفيهية.

وأحد أسباب نجاح التشتيت هو أن الأفكار الاكتئابية تلقائية وتقتحم الذهن دون دعوة. والأشخاص حتى المكتئبون يعملون على قمع أفكارهم الاكتئابية لكنهم غالبا ما يعجزون عن إيجاد بدائل أفضل ؛ ومتى بدأ مد الأفكار الاكتئابية يكون له تأثير مغناطيسي قوي على تسلسل وترابط الأفكار. على سبيل المثال عندما طلب من أشخاص مكتئبين أن يرتبوا جملا من ٦ كلمات [باللغة الإنجليزية] مبعثرة كانوا أفضل في اكتشاف الرسائل الاكتئابية (" يبدو المستقبل موحشا للغاية") عن الرسائل المشجعة ("يبدو المستقبل مشرقا للغاية")[١٧].

وميل الاكتئاب إلى الاستمرار ذاتيا تؤثر حتى على أنواع الترفيه التي يختارها الأشخاص لأنفسهم . وعندما قدم للمكتئبين قائمة ببعض الطرق المبهجة أو المملة لتخليص أنفسهم من أفكار محزنة؛ كجنازة أحد الأصدقاء مثلا كانوا يميلون للأنشطة الكئيبة. ويرى ريتشارد ويتزلاف –

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

عالم النفس بجامعة تكساس والذي أجرى هذه الدراسات – أن على المكتئبين أن يبذلوا جهدا كبيرا للتركيز على أشياء مشجعة تماما وأن يحذروا من أن يختاروا عن غير عمد الأشخاص التي تهبط بحالتهم المزاجية من جديد – كالأفلام المحزنة والروايات المأساوية.

الملطفات المزاجية:

تخيل أنك تقود سيارتك خلال الضباب في طريق منحدر وملتف لا تألفه؛ وفجأة تأتي سيارة من طريق جانبي وتمر على بعد أقدام قليلة من سيارتك ولا تستطيع أن تتوقف في الوقت المناسب. تضغط بقدميك على كابح السيارة حتى تمس الأرضية وتنزلق سيارتك وتصطدم بجانب السيارة الأخرى. وترى للحظة أن السيارة تمتلئ بأطفال صغار يتجهون إلى حضانتهم قبل أن ينفجر زجاج السيارة ويتبعثر ويتهشم جسمها المعدني. وتسمع فجأة وسط الصمت الذي خلفه الصدام صوت بكاء جماعي؛ تزحف إلى السيارة الأخرى فترى جسد أحد الأطفال راقدا بلا حراك. تشعر بفيض من الندم والحزن على هذه المأساة...

استخدمت هذه السيناريوهات المحزنة لإثارة كدر المتطوعين في إحدى التجارب التي أجراها ويترلاف ؛ ثم طلب من هؤلاء المتطوعين بعد ذلك أن يبعدوا المشهد عن أذهانهم وأن يسجلوا مجرى الأفكار التي تدور في أذهانهم لمدة تسع دقائق وأن يضعوا علامة في كل مرة تقتحم فيه الأفكار الخاصة بالمشهد المزعج أذهانهم. وبينما كان معظم الأشخاص أقل شعورا بالكدر مع مرور الوقت كان المتطوعون المكتئبون يبدون تزايدا ملحوظا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

في الأفكار الاقتحامية للمشهد المحزن كلما مر الوقت؛ بل كانوا يدركون إشارات جانبية للمشهد حتى في الأفكار التي من المفترض أنها كانت تشد انتباههم بعيدا.

والأكثر هو أن المتطوعون المعرضون للاكتئاب كانوا يستخدمون أفكارا اكترابية أخري لتشتيت أذهانهم. وكما أخبرني ويتزلاف "لا ترتبط الأفكار في الذهن بمحتواها فقط بل بمزاجها. ويمتلك الأشخاص ما قد نعتبره مجموعة من الأفكار المزعجة يستدعيها الذهن بسهولة عندما يشعر هؤلاء الأشخاص بالكآبة، والأشخاص المكتئبون يميلون لربط شبكات بين هذه الأفكار يصعب التخلص منها عند استثارة أي نوع من المزاج السيئ . ومن المفارقات أن المكتئبين يفكرون في أحد الموضوعات الكئيبة لتخليص أنفسهم من موضوعات أخرى كئيبة والنتيجة هي استمرار الانفعالات السلبية".

وتفترض إحدى النظريات أن البكاء يعتبر من الطرق الطبيعية لخفض كيماويات المخ التي تحشد الاكتراب ؛لكن على الرغم من أن البكاء قد يكسر أحد موجات الحزن إلا أنه قد يجعل الشخص يجتر أسباب يأسه. وفكرة "البكاء الجيد" فكرة مضللة: فالبكاء الذي يشجع الاجترار لا يؤدي سوى لاستمرار البؤس ، أما التشتيت فيكسر سلسلة الأفكار التي تحفظ الحزن. ومن النظريات الرائدة في تفسير السبب الذي يجعل العلاج بالصدمات الكهربائية فعالا في أشد أنواع الاكتئاب هي أنه يسبب فقدان الذاكرة القصيرة المدى–فهؤلاء الأشخاص يشعرون بالتحسن لأنهم لا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يتذكرون سبب حزنهم. على أي حال وجدت تايس أن الأشخاص يذكرون أنواعا كثيرة من التشتيت يستخدمونها للتخلص من الاكتئاب كالقراءة ومشاهدة التليفزيون والسينما وألعاب الفيديو والألغاز والنوم وأحلام اليقظة كالإعداد لرحلة متخيلة. وقد يضيف ويترلاف أن أكفأ أنواع التشتيت هي تلك القادرة على تحويل المزاج-كمشاهدة حدث رياضي مثير أو فيلما مضحكا أو قراءة كتاب مسلي. (تحذير: قد تؤدي بعض أنواع التشتيت ذاتها إلى استمرار الاكتئاب. وقد وجدت الدراسات التي أجريت عن المسرفين في مشاهدة التليفزيون أن هؤلاء عامة يشعرون بعد مشاهدتهم باكتئاب أشد من الذي بدءوا به).

وقد وجدت تايس أن تمرينات التنفس تعتبر من أكفأ الأساليب للتخفيف من الاكتئاب البسيط وكذلك من الحالات المزاجية السيئة الأخرى؛ لكن التحذير هنا هو أن التمرينات تنجح كثيرا مع الكسالى الذين لا يتدربون كثيرا في العادة. وبالنسبة للذين يمارسون الرياضة بانتظام يوميا تكون الفوائد التي تقدمها لهم الرياضة-في تحسين المزاج- أقوى ما يمكن عندما تصبح عادة لديهم.في الواقع هناك تأثير عكسي على الذين اعتادوا ممارسة الرياضة: فقد يسوء مزاجهم إذا توقفوا عن التدريب. وقد يرجع نجاح التمرينات إلى تغييرها للحالة الفسيولوجية التي يثيرها المزاج:فالاكتئاب حالة من التيقظ المنخفض وترفع تمرينات التنفس حالة الجسم إلى التيقظ المرتفع. وعلى نفس المنوال تنجح تمرينات الاسترخاء التي تجعل الجسم في حالة تيقظ منخفض مع القلق؛ وهو حالة من التيقظ المرتفع ؛وليس مع الاكتئاب. ويبدو أن هذه الطرق جميعا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تنجح في كسر دائرة الاكتئاب أو القلق لأنها تدخل المخ في مستوى من النشاط يتناقض مع الحالة الانفعالية التي سيطرت عليه.

ومن العلاجات التي يستخدمها الناس كثيرا للتخلص من الضيق إبهاج النفس بالمتع واللذات الحسية .و تتراوح الطرق الشائعة بين الناس لتلطيف الاكتئاب من أخذ حمام دافئ أو تناول طعام مفضل إلى الإنصات للموسيقى وممارسة الجنس. ومن الطرق الشائعة لدى النساء خصيصا للتخلص من الحالات المزاجية السيئة شراء هدايا للذات والتسوق بصفة عامة حتى إن كان فقط لرؤية المعروض في الواجهات. أما بالنسبة لطلاب الجامعة فقد وجدت تايس أن تناول الطعام من استراتيجيات تلطيف الحزن الأكثر انتشارا بثلاث مرات بين الفتيات عن الفتيان بينما كان الفتيان أكثر من الفتيات بخمس مرات استخداما للكحول والمخدرات عند الشعور بالضيق.والمشكلة في استخدام الطعام أو الكحول كمضادات للاكتئاب هي أنها قد تعطي أثرا مرتدا: فالإفراط في الطعام يؤدي للشعور بالندم والكحول من المواد المثبطة للجهاز العصبي المركزي وكلاهما يضيف إلى تأثيرات الاكتئاب ذاته.

وتذكر تايس أن الطريقة الأكثر إيجابية للتخفيف من الضيق هي صناعة انتصار بسيط أو نجاح سهل:كإنجاز عمل منزلي تأخر طويلا أو القيام بواجب لشخص آخر لا يستطيع إنجازه. وعلى نفس المنوال يؤدي تحسين صورة الذات إلى الشعور بالبهجة حتى إن لم يكن ذلك أكثر من الملبس الجيد والتزين.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ومن العلاجات الفعالة –قليلة الاستخدام– للاكتئاب رؤية الأمـــور بشكل مختلف أي *تغيير الإطار المعرفي*. من الطبيعي أن يحزن الشخص على انتهاء علاقة وأن ينغمس في أفكار الأسى على الذات مثل الاقتناع بـــأن "ذلك يعني أنني سأظل دائما وحيدا" إلا أن هذه الأفكار تثقل الإحســاس باليأس. لكن التراجع عن هذه الأفكار والتفكير في عيوب العلاقة ونقــاط الاختلاف بينك وبين رفيقتك –أي رؤية هذا الفقدان بمنظـــور إيجــابي– يعمل كعلاج للحزن. وبنفس الطريقة يتحسن مزاج مرضـــى الســرطان مهما كانت خطورة حالتهم إذا فكروا في مريض آخر تكون حالته أســوأ من حالتهم "أنا لست بهذه الدرجة من السوء.. على الأقـــل أســتطيع أن أمشي"؛ أما الذين يقارنون أنفسهم بالأصحاء فهم الأكثر اكتئابا[18]. وهذه المقارنة بالأقل تؤدي للابتهاج بشكل غريب: فما كان يبدو فظيعا لا يــراه الشخص بعدها بهذا السوء.

ومن الطرق الأخرى الفعالة للتخفيف من الاكتئاب مساعدة الآخرين عند الحاجة؛ فبينما يتغذى الاكتئاب على الاجترارات والانشغالات حول الذات تعمل مساعدة الآخرين على تخليصنا مـــن هـــذه الانشـــغالات بتقمصنا للآلام التي يعانيها غيرنا. وقد كان الانضمام للأعمال التطوعية – كالتدريس لمجموعة من الأطفال أو القيام بدور الأخ الأكـــبر أو إطعـــام المساكين– من أفضل الطرق لتحسين المزاج في دراسة تايس؛ لكنها كانت من أندرها أيضا.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الكابتــون :الإنكــار المتفائــل

تبدأ الجملة "لقد ضرب زميله في معدته..." وتنتـــهي" ...لكنـــه لم يقصد سوى تشغيل المصباح".

ذلك التحول من فعل عدواني إلى خطأ بريء وغير مقصود هو الكبت محضرا في المعمل وأعده طالب جامعي تطوع لدراسة عن الكـــابتين؛ أي أولئك الأشخاص المعتادين تلقائيا على إبعاد الاضطرابات الانفعالية عـــن وعيهم. وقد قدم الجزء الأول من الجملـــة " لقـــد ضـــرب زميلـــه في معدته..."لهذا الطالب كجزء من اختبار إكمال الجمل. وقـــد وجـــدت الاختبارات الأخرى أن هذا الفعل من الاجتناب الذهني ليس سوى جـــزء من نسق أكبر في حياته ؛ نسق يتجاهل كـــل الانفعـــالات المزعجـــة[19]. وبالرغم من أن الباحثين الأوائل كانوا يعتبرون الكابتين مثـــالا أساســـيا للعجز عن الإحساس بالمشاعر-قريب من أمية المشـــاعر- إلا أن الـــرأي الحالي يعتبرهم بارعين في التحكم بانفعالاتهم ؛ فهم مهرة في حماية أنفســـهم من المشاعر السلبية لدرجة تجعلهم لا يدركونها بالمرة. وبدلا من تســـميتهم بالكابتين كما كانت العادة بين الباحثين؛ الأدق أن نسميهم *المتماسكين* .

ومعظم تلك الأبحاث أجراها دانيال واينبرجر عالم النفـــس-حاليـــا بجامعة كيس ويسترن . وقد بينت هذه الأبحاث أنه بالرغم من أن هـــؤلاء الأشخاص يبدون هادئين ومتماسكين إلا أنهم أحيانا يصابون بالانزعاجات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الفسيولوجية المحرقة دون أن يشعروا بها.وأثناء اختبار إكمال الجمل كانت تجرى ملاحظة لمستوى التيقظ الفسيولوجي للمتطوعين والتي أظهرت أن تحت قشرة الهدوء الذي يبديه الكابتون يكمن التوتر الجسدي: فعندما تقابلهم جمل عن الزملاء المتسمين بالعنف أو غيرهم كانت تنتابهم علامات القلق مثل تسارع ضربات القلب والتصبب بالعرق وارتفاع ضغط الدم لكن عندما يسألون كانوا يجيبون بأنهم هادئون تماما.

وهذا التجاهل المستمر لانفعالات كالغضب والقلق ليس نادرا: فقد وجد واينبرجر أن شخصا من كل ستة أشخاص يتصفون بهذا النمط. ومن الناحية النظرية قد يتعلم الأطفال أن يصبحوا متماسكين بعدة طرق. أول هذه الطرق أن يكون استراتيجية للبقاء رغم الظروف المزعجة كأن يكون أحد الأبوين سكيرا في أسرة تنكر هذا الأمر. والطريقة الثانية أن يكون أحد الأبوين أو كلاهما كابتا ويقتدي به الطفل في الابتهاج الدائم أو الابتسام عند مواجهة المشاعر المزعجة. وقد تكون هذه الصفة طبعا موروثا. وعلى الرغم من أن أحدا لا يستطيع أن يحدد تماما متى يبدأ هذا النمط إلا أن الكابتين عند وصولهم لسن الرشد يكونون باردين ومتماسكين في مواجهة المحن.

لكن السؤال بالطبع إلى أي مدى يصل برودهم وهدوءهم الفعلي؟. فهل حقا لا يشعرون بالعلامات الجسدية للانفعالات الاكترابية أم أنهم فقط يدعون الهدوء؟. تأتي الإجابة من البحث البارع الذي أجراه

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ريتشارد دافيدسون-عالم النفس بجامعة ويسكونسن والذي عمل من قبل كمساعد مع واينبرجر. طلب دافيدسون من أشخاص يتسمون بالنمط المتماسك أن يذكروا تداعياتهم الحرة عن مجموعة من الكلمات معظمها حيادي لكن بعضها ذات مغزى عدائي أو جنسي وتولد القلق في جميع الناس تقريبا. وقد بينت استجابة أجسادهم أنهم يستجيبون للكلمات المشحونة بكل العلامات الفسيولوجية للاكتراب على الرغم من أن الكلمات التي كانوا يربطون بها تداعياتهم كانت تدل على محاولتهم الدائمة لتنقيح الكلمات المزعجة بربطها بكلمات بريئة؛ فلو كانت الكلمة الأولى هي " الكراهية " تكون الاستجابة لكلمة "الحب".

وقد استفادت دراسة دافيدسون من حقيقة أن (في الأشخاص الذين يستخدمون يدهم اليمنى) يقع المركز الأساسي الذي يعالج الانفعالات السلبية في الجهة اليمنى من المخ بينما يقع مركز الكلام في الجهة اليسرى. وبمجرد أن يعرف النصفكرة الأيمن أن الكلمة مزعجة يرسل هذه المعلومة عبر الجسم الجاسي-الحاجز الرئيسي بين نصفي المخ- إلى مركز الكلام حيث تنطق الكلمة.وقد استطاع دافيدسون باستخدام مجموعة من العدسات أن يظهر الكلمة لأحد نصفي المجال البصري فقط؛ وبسبب طبيعة التوصيلات العصبية للجهاز البصري تنتقل المشاهد من الجانب الأيسر من المجال البصري ليتعرف عليها النصف الأيمن من المخ المعروف بحساسيته للاكتراب ؛ أما إذا كان المشهد في الجانب الأيمن من المجال البصري فإن الإشارات تنتقل إلى الجانب الأيسر من المخ والذي لا يستطيع أن يتعرف على الاكتراب.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وقد وجد أن المتماسكين يستغرقون وقتا أطول في الاستجابة للكلمات المزعجة إذا عرضت على النصفكرة الأيمن- فقط إذا كانت هذه الكلمات مزعجة ولم يحدث أي تأخير في الاستجابة للكلمات غير المزعجة. وقد ظهر التأخير فقط عندما كانت الكلمات المزعجة تعرض على النصفكرة الأيمن وليس الأيسر. باختصار، كان تماسكهم ناتجا عن آلية عصبية تبطئ أو تمنع من انتقال المعلومات المزعجة. والاستنتاج هو أنهم لا يزيفون عدم إحساسهم بالانزعاج فمخهم كان يحجب عنهم هذه المعلومات. والأدق أن المشاعر المبهجة التي تغطي هذه الإدراكات المزعجة قد تكون بفعل الفص القبلجبهي الأيسر. ومن الغريب أن دافيدسون عندما قاس مستويات النشاط في فصوصهم القبلجبهية وجد تزايدا ملحوظا في نشاط الجهة اليسرى- مركز المشاعر الطيبة-ونشاطا أقل في الجهة اليمنى، مركز الانفعالات السلبية.

وقد أخبرني دافيدسون أن هؤلاء الأشخاص" يظهرون أنفسهم في صورة إيجابية ومزاج متفائل وينكرون أن الضغوط تزعجهم. ويظهرون عندما يجلسون هادئين نمطا من النشاط الجبهي الأيسر المرتبط بالمشاعر الإيجابية. وقد يكون هذا النشاط المخي هو أساس صحة دعواهم بالمشاعر الإيجابية بالرغم من أن تيقظهم الفسيولوجي يشبه الاكتراب". وتفيد نظرية دافيدسون أن الشعور بالواقع الاكترابي بصورة إيجابية يتطلب جهدا من المخ، وقد ينتج التيقظ الفسيولوجي من السعي الدائم للدوائر العصبية للاحتفاظ بالمشاعر الإيجابية أو قمع وكف المشاعر السلبية.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والخلاصة ، يعتبر التماسك نوعا من الإنكـــار المتفـــائل والانفصـــام الإيجابي– وقد يكون مدخلا لفهم الحالات الانفصامية التي قد تحدث مثـلا مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة . ويقول دافيدســــــون أنهـــا إذا استخدمت باتزان " تبدو كاستراتيجية ناجحة للتنظيم الذاتي للانفعـلات" بالرغم من تأثيراتها غير المعروفة على الوعي الذاتي .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

=٦=

الاستعـداد الأساسـي

مرة واحدة في حياتي جعلني الخوف أتجمد ، كان ذلك في امتحان التفاضل أثناء السنة الأولى من دراستي الجامعية ، وقد قررت وقتها ألا أدرس هذه المادة لسبب ما . وما زلت أذكر الحجرة التي دخلتها في ذلك اليوم من فصل الربيع يملأ قلبي الشعور بدنو الكارثة والخطر ،كنت قد دخلت قاعة المحاضرات هذه كثيراً لتلقي الدروس ، لكن في هذا الصباح لم ألحظ أي شئ خارج النوافذ ولم أكد أرى القاعة نفسها ، كل ما رأيته هو تلك المساحة الصغيرة من الأرضية تحت قدمي أثناء توجهي إلى مقعدي بجوار الباب . وعندما فتحت الغلاف الأزرق لكراسة الامتحان، سمعت دقات قلبي ترن في أذني وشعرت بطعم القلق يجتاح معدتي .

ألقيت نظرة سريعة على أسئلة الامتحان ، وبيأس أخذت أنظر إلى الصفحة، تدور في ذهني العواقب التي سأجنيها ، وتتكرر الأفكار نفسها في حلقة من الخوف والرعشة . جلست جامداً كحيوان أصابه سهم من الكيوراري أثناء أدائه لحركة ما، ما صدمني للغاية في هذه اللحظة المفزعة هو الحصر الشديد الذي أصاب تفكيري، فلم أقض هذه الساعة في محاولة اختلاق إجابات تشابه الأسئلة ، أو في أحلام اليقظة ، بل جلست جامداً في رعب منتظراً انتهاء هذه المحنة[١] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هذا الوصف للمحنة المرعبة خاص بي ، وما زال يشكل لي هذا اليوم أكثر الأدلة إقناعاً على الأثر المدمر للاكتراب الانفعالي على القدرات الذهنية . والآن أرى هذه المحنة شهادة على قدرة المخ الانفعالي في التغلب على المخ المفكر ، بل وشل قدراته .

ويعرف المدرسون جيداً مدى الإعاقة التي قد تسببها الانزعاجات الانفعالية في الحياة الذهنية ، فالطلاب القلقون أو الغاضبون أو المكتئبون لا يتعلمون.والأشخاص الذين تنتابهم هذه الحالات لا يتلقون المعلومات بكفاءة وكذلك لا يتعاملون معها جيدا . وكما رأينا في الفصل الخامس ، تعمل الانفعالات السلبية على جذب الانتباه إلى شواغلها وتعوق التركيز في أي شئ آخر . ومن العلامات على أن المشاعر بدأت تميل ناحية المرض هو أن تصبح اقتحامية لدرجة تجعلها تطغى على كل الأفكار الأخرى وتدمر أي محاولة للانتباه في أي مهمة متاحة .

وفي الأشخاص الذين يتعرضون لتجربة طلاق مؤلمة – وكذلك في أطفالهم – لا يستطيع العقل أن يركز طويلا في الشؤون التافهة نسبياً للعمل أو الدراسة، وبالنسبة للمكتئبين تطغى أفكار الأسى على الذات واليأس والعجز والغربة على كل الأفكار الأخرى .

وعندما تطغى الانفعالات على التركيز ، فإن ما يتأثر هو القدرة الذهنية التي يسميها علماء المعرفة " الذاكرة العاملة " أي قدرة الذهن على الاحتفاظ بكل المعلومات عن المهمة المطروحة ، وما يشغل الذاكرة العاملة قد يكون بسيطاً كرقم تليفون أو معقداً كتفاصيل الحبكة التي

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يعمل الروائي على نسجها معا . وتعتبر الذاكرة العاملة هي الوظيفة الأهم في الحياة العقلية ، والتي تمكننا من كل الجهود الفكرية الأخرى بدءا من التلفظ بجملة وحتى حل قضية منطقية معقدة [٢] . والقشرة القبلجبهية هي المسؤولة عن الذاكرة العاملة ، والتي يلتقي فيها – كما عرفنا – المشاعر والانفعالات [٣] . وعندما تقع الدائرة الحافية التي تتجه للقشرة القبلجبهية تحت سيطرة الاكتراب الانفعالي تكون الضريبة من فعالية الذاكرة العاملة : فلا نستطيع أن نفكر بشكل سليم كما اكتشفت في امتحان التفاضل الرهيب .

ومن الناحية الأخرى ، لنتأمل تأثير الدوافع الإيجابية – كالإخلاص والحماس والثقة– على الإنجاز . وقد وجدت الدراسات التي أجريت على الأبطال الأوليمبيين والموسيقيين الكبار وأساتذة الشطرنج أن السمة التي تجمعهم هي القدرة على دفع أنفسهم لمتابعة نظم التمارين القاسية [٤] . ومع الارتفاع الحالي في مستوى التميز المطلوب لتحقيق إنجاز عالمي ، يجب أن تبدأ هذه التدريبات الشاقة في سن مبكر من الطفولة . وفي الدورة الأوليمبية سنة ١٩٩٢ كان مجمل تدريبات الغطس طوال الحياة لفريق الغطس الصيني الذين لم يتجاوزوا سن الثانية عشرة مساويا لمجملها لدى أعضاء الفريق الأمريكي الذين كانوا في أوائل العشرينات . وقد بدأ هؤلاء الصينيون تدريبات الغطس العنيفة في سن أربع سنوات . وكذلك بدأ أفضل عازفي الكمان في القرن العشرين دراستهم لهذه الآلة في حوالي سن الخامسة ، وبدأ أبطال الشطرنج الدوليون هذه اللعبة منذ سن سبعة سنوات في المتوسط . بينما بدأ أولئك الذين لم يتجاوزوا البطولات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

القومية في سن العاشرة . والبداية المبكرة تمنح تفوقاً طوال الحياة : فطلاب القمة في الكمان في أفضل الأكاديميات الموسيقية في برلين قد مارسوا حتى أوائل العشرينات عشرة آلاف ساعة من مجمل التدريب طوال الحياة بينما كان متوسط هذا المجمل لدى طلاب المستوى الثاني حوالي ٧٥٠٠ ساعة .

ويبدو أن الذي يفرق بين الذين يصلون لقمة المنافسة عن رفاقهم المتساوين معهم تقريباً في القدرات هو مدى تمكنهم من متابعة التمرينات الشاقة لسنوات طويلة تبدأ من الطفولة المبكرة ، ويعتمد هذا العزم أساساً على سمات انفعالية هي الحماس والإصرار في مواجهة العقبات .

ويمكننا أن نتعرف على المردود الإضافي للدافعية على النجاح – بغض النظر عن القدرات الفطرية – من الأداء المتميز للطلاب الآسيويين في المدارس والمهن الأمريكية . ورجحت إحدى المراجعات الوافية للأدلة على أن الأطفال الأمريكيين – الآسيويين يتفوقون في معامل الذكاء عن البيض بنقطتين أو ثلاث نقط [٥] . لكن حين ننظر للمهن التي يصل إليها الكثير من الأمريكان – الآسيويين –كالطب والمحاماة – يبدو لنا كما لو أن معامل ذكائهم كجماعة أعلى بكثير ، أي ما يعادل ١١٠ بالنسبة للأمريكان – اليابانيين ، ١٢٠ للأمريكان – الصينيين [٦] . والسبب هو أن الأطفال الآسيويين يعملون باجتهاد أكثر من البيض منذ السنوات الأولى للدراسة . وقد وجد سانفورد رودرنبوش – عالم الاجتماع في جامعة ستانفورد – والذي أجرى دراسة على أكثر من ١٠٠٠٠٠

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

طالب ثانوي أن الأمريكيين- الآسيويين يقضون وقتاً أطول بنسبة ٤٠ % في أداء الواجبات المنزلية ،" وبينما يميل الآباء الأمريكيون لتقبل نقاط الضعف لدى أطفالهم ويعملون على تقوية نقاط القوة ، نجد الاتجاه لدى الآسيويين بأنك إذا لم تنجح في شئ ما فعليك أن تذاكر وقتاً أطول في الليل ، وإذا ظل أداؤك سيئا فعليك أن تستيقظ لتذاكر مبكراً في الصباح ، ويعتقد الأسيويون أن أي شخص يمكنه النجاح في المدرسة إذا بذل الجهد اللازم " . وباختصار تترجم أخلاقيات ثقافة العمل إلى دافعية أكبر وحماس وإصرار،وهي ميزات انفعالية .

والدرجة التي تشجع بها انفعالاتنا أو تعوّق من قدرتنا على التفكير والتخطيط، ومتابعة التدريب لتحقيق هدف بعيد وقدرتنا على حل المشكلات وغير ذلك ، هي التي تحدد كفاءتنا في الانتفاع بقدراتنا الذهنية الفطرية وبذلك تحدد أداءنا في الحياة . وعلى قدر إحساسنا بالحماس والسعادة بما نفعله – وحتى مع الدرجة الملائمة من القلق – نندفع نحو الإنجازات . وبهذا المعنى يعتبر ذكاء المشاعر استعداداً أساسياً، أي القدرة التي تؤثر بشكل كبير على كل القدرات الأخرى سواء بالإيجاب أو السلب .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

التحكم في الاندفاع : اختبار الحلوى

تخيل أنك في الرابعة من عمرك وقدم إليك أحدهم العرض التالي :

إذا انتظرت حتى انتهاء مهمة يقوم بها المختبر يمكنك الحصول على قطعتي حلوى ، لكن إذا لم تستطع الانتظار إلى هذا الحين ستحصل على قطعة واحدة فقط ، ويمكنك أن تحصل عليها الآن . ومن المؤكد أن تجربة كهذه تشق على أي طفل في الرابعة ، ذلك الكون الصغير من الصراع الأزلي بين الاندفاع والتقيد . الهو والأنا ،الرغبة والتحكم في الذات ، الإشباع والتأجيل. والاختيار الذي يقوم به الطفل يعتبر اختياراً مهماً، فهو يمنحنا قراءة سريعة ليس فقط للطبع ولكن أيضاً للمسار الأرجح الذي سيتخذه الطفل أثناء حياته.

ولعله لا توجد مهارة نفسية أكثر أساسية من مقاومة الاندفاع ، فهو أصل كل التحكمات الذاتية بالانفعال ، لأن كل الانفعالات بطبيعتها تؤدي إلى اندفاع معين للعمل ، ولنتذكر أن أصل الانفعال هو الميل للتغيير. ومن المحتمل أن القدرة على مقاومة الاندفاع للفعل وإخماد الحركة الوشيكة تنبع على مستوى وظيفة المخ من كف الإشارات الحافية إلى القشرة الحركية ، على الرغم أن هذا التفسير ما زال افتراضيا إلى الآن .

وعلى أي حال بينت دراسة استخدمت تحدي الحلوى على أطفال في

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الرابعة مدى أهمية القدرة على كبح الانفعالات وتأجيل الاندفاع . وقد بدأت هذه الدراسة في الستينات على يد عالم النفس والتر ميشيل ،في حضانة في مدينة طلاب ستانفورد واشتملت أساساً على أطفال من كلية ستانفورد ، وطلبة متخرجين وموظفين ، وتابعت الدراسة أطفال الرابعة حتى تخرجوا من المدرسة الثانوية [٧] .

وقد استطاع بعض أطفال الرابعة الانتظار من ١٥ – ٢٠ دقيقة – ومن المؤكد أنها بدت لهم دهراً – لحين عودة الباحث ، لكي يشجعوا أنفسهم على هذا الكفاح غطوا عيونهم كي لا ينظروا إلى الإغواء ، وكذلك كانوا يضعون رؤوسهم بين أيديهم ويحدثون أنفسهم ويغنون ، ويلعبون بأيديهم وأرجلهم بل قد حاولوا النوم أيضاً. وقد حصل هؤلاء الأطفال الشجعان على قطعتي حلوى كمكافأة ، لكن الآخرين الأكثر اندفاعاً قد اختطفوا قطعة الحلوى – بعد ثوان قليلة من مغادرة الباحث للحجرة لأداء "مهمته" في كل الحالات تقريباً.

وقد ظهرت بوضوح القدرة التشخيصية لكيفية التعامل مع الاندفاع في هذه اللحظة بعد حوالي ١٢ – ١٤ عاماً، بعد تتبع هؤلاء الأطفال حتى سن المراهقة ، وقد كانت الاختلافات كبيرة بين أطفال الحضانة من نوع –خطف الحلوى – وأقرانهم من نوع – تأجيل الإشباع – ، والذين قاوموا الإغواء في سن الرابعة أصبحوا أكثر كفاءة اجتماعياً في سن المراهقة : كانوا أكثر فعالية في التعاملات التشخيصية ، وحازمين مع ذواتهم وأقدر على التعامل مع إحباطات الحياة ،كما كانوا أقل عرضة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

للتمزق أو الجمود أو النكوص عند مواجهة الضغوط ، ويواجهون التحديات ويواصلون السعي ولا يستسلمون حتى عند مواجهة الصعوبات، ويثقون بأنفسهم ويحظون بثقة الآخرين ويتحملون المسؤولية، ويأخذون بالمبادرة ويبدأون المشاريع ، وبعد أكثر من عقد ظلت لديهم القدرة على تأجيل إشباعاتهم من أجل تحقيق أهدافهم .

أما الثلث الذين خطفوا الحلوى فكانت لديهم نسباً أقل من هذه الملكات ، وكانوا يتميزون بدلاً من ذلك بمواصفات نفسية أكثر إشكالاً. ففي مراهقتهم كانوا يخجلون عن عمل تعارفات اجتماعية ويتسمون بالعناد والتردد وتكدرهم الإحباطات بسهولة ، وينظرون لأنفسهم نظرة دونية وسيئة ، ويصابون بالنكوص والعجز أمام الضغوط ،ويفقدون ثقتهم بالآخرين ويشعرون بالامتعاض عندما لا يحصلون على ما يكفيهم ، ويميلون للحسد والغيرة، ويبالغون ويحتدون في الاستجابة للتوتر ولذلك يثيرون الجدل والشجار ،وحتى بعد كل هذه السنوات ظلوا عاجزين عن تأجيل الإشباع.

وما قد يبدو بسيطاً في الصغر يؤثر في مدى واسع من الكفاءات الاجتماعية والانفعالية بمرور السنوات ، فالقدرة على فرض تأجيل الاندفاع تعتبر مصدراً لجهود عظيمة ، بدءاً من متابعة نظام غذائي وحتى الحصول على شهادة في الطب. وبعض الأطفال – حتى في سن الرابعة – يجيدون هذه الأساسيات : فيستطيعون التعرف على المواقف الاجتماعية التي يفيدهم فيها تأجيل الإشباع ويشتتون انتباههم بعيداً عن الإغراء

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المطروح ، ويشغلون أنفسهم بأشياء أخرى رغـم احتفاظهم بالمثابرة الضرورية لتحقيق هدفهم – وهو قطعتي الحلوى .

والأكثر غرابة ، أنه عند تقييم هؤلاء الأطفال مرة ثانية بعد تخرجهم من المدرسة الثانوية ، وجد أن الذين صبروا في سن الرابعة قد أصبحوا طلاباً أكثر تفوقاً بكثير من الذين استجابوا لنزواتهم ، وكما كان آباؤهم ينظرون إليهم باعتبارهم أكثر كفاءة في التعليم : فهم أقدر على تنفيذ ما يعدون به ، ويستخدمون التفكير السليم ويستجيبون له . ويركزون ويصيغون الخطط ويعملون بها وأكثر شغفاً بالتعليم . ومن المدهش للغاية أن إنجازاتهم على اختبارات التحصيل كانت أعلى بكثير ، فقد كان متوسط نتائج الثلث الذين خطفوا قطعة الحلوى بلهفة ٥٢٤ في الاختبارات اللفظية و٥٢٨ في الاختبارات الكمية (الرياضيات) ، أما الثلث الذين انتظروا لأطول فترة فكانت نتائجهم ٦١٠ و٦٥٢ على الترتيب ، بفارق ٢١٠ نقطة في النتيجة الكلية[8].

وفي سن الرابعة كان أداء الأطفال على اختبار تأجيل الإشباع أفضل بمرتين كمؤشر لنتائج اختبارات التحصيل من معامل الذكاء في نفس السن : ولا يصبح معامل الذكاء مؤشراً أفضل إلا بعد أن يتعلم الأطفال القراءة [9] . ويرجح ذلك أن القدرة على تأجيل الإشباع تشارك بقوة في إمكانات التفكير باستقلال تام عن معامل الذكاء (والافتقار إلى التحكم في الاندفاع أثناء الطفولة يعد مؤشراً قوياً أيضا على الانحراف في المراحل التالية من الحياة، وأفضل بكثير في هذا الشأن أيضاً من معامل الذكاء[10])،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وكما سنعرف في الجزء الخامس ،أنه بينما يؤكد البعض أن معامل الذكاء لا يتغير ويشكل بالتالي حداً لا يقهر لإمكانات الطفل في الحياة ، هناك أدلة وفيرة على أنه من الممكن اكتساب المهارات الانفعالية وكذلك القدرة على قراءة الموقف الاجتماعي بدقة . ولعل ما يصفه والتر ميشيل – الذي أجرى هذه الدراسة – بالعبارة غير الدقيقة " تكليف الذات بتأجيل الإشباع من أجل هدف " هو جوهر التنظيم الذاتي للانفعال: أي القدرة على رفض الاندفاع تحقيقاً لهدف سواء كان ذلك الهدف مشروع عمل أو حل معادلة جبرية أو السعي للحصول على كأس ستانلي . وقد أكدت نتائج ميشيل على دور ذكاء المشاعر كقدرة أسمى تحدد نجاح الشخص أو فشله في استخدام كفاءاته الذهنية .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مزاج فاسد ، تفكير فاسد

أشعر بالخوف على ابني ، فقد انضم إلى منتخب كرة القدم ، ولذلك قد يتعرض للإصابة . تتحطم أعصابي عندما أشاهده يلعب ولذلك توقفت عن حضور مبارياته. أعرف أن ذلك يزعج ابني أني لا أشاهده وهو يلعب ، ولكن ذلك الأمر فوق طاقتي .

صاحبة هذا الكلام تعالج من القلق ، فهي تعرف أن تخوفها يعيقها عن الحياة التي تحبها[11] . وعندما يتطلب الأمر اتخاذ قرار بسيط كمشاهدة ابنها أثناء اللعب ، يفيض عقلها بأفكار عن حدوث كوارث ، فهي ليست حرة الإرادة ، لأن مخاوفها تطغى على تفكيرها السليم .

وكما رأينا يعتبر التخوف جوهر التأثير المدمر للقلق على الأداء الذهني بكل أنواعه ، والتخوف – في أحد معانيه بالطبع – استجابة نافعة أصابها التشويه.ويعتبر استعداداً ذهنياً مفرط الشدة لخطر متوقع ، لكن هذا التدريب الذهني يؤدي إلى حالة ركود معرفي مدمر عندما يتحول إلى عادات فارغة تحتجز الانتباه وتقتحم أي محاولة لتركيز الانتباه على شيء آخر .

فالقلق يعوق التفكير، وفي المهام الصعبة والضاغطة والتي تحتاج لفكر سليم كالملاحة الجوية مثلاً، يعمل القلق المزمن كمؤشر شبه أكيد على فشل الشخص في التدريبات أو في العمل بهذا المجال ، ويفشل في ذلك

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

حتى الحاصلين على نتائج متفوقة في اختبارات الذكاء كما اكتشفت دراسة أجريت على ١٧٩٠ من طلاب الالتحاق بوظائف في الملاحة الجوية [١٢]. والقلق يدمر كذلك الأداء التعليمي في كل مجالاته : فقد بينت ١٢٦ دراسة مختلفة على أكثر من ٣٦٠٠٠ شخص أنه كلما تزايدت تخوفات الشخص كلما قل أدائه التعليمي- بغض النظر عن طريقة قياس هذا الأداء بدرجات الامتحانات أو متوسط درجات المحاولات أو اختبارات الإنجاز [١٣].

وعندما كان يطلب من الأشخاص المعرضين للتخوف أداء مهمة معرفية مثل تقسيم أشياء مبهمة إلى أحد فئتين ، والتصريح بما يتبادر في أذهانهم أثناء قيامهم بذلك،كانت الأفكار السلبية هي الأكثر إعاقة لاتخاذهم القرار ، مثل " لن أستطيع فعل ذلك " ، " لا أجيد القيام بمثل هذا النوع من الاختبارات " .. وغيرها. وعندما طلب من المجموعة المقارنة من غير المتخوفين أن يتخوفوا عن عمد لمدة ١٥ دقيقة ، تدهور أدائهم لنفس المهمة بشكل حاد ، وعندما منح المتخوفون جلسة استرخاء لمدة ١٥ دقيقة – والتي قللت مستوى تخوفهم – قبل أداء المهمة لم يجدوا أي صعوبة في إنجازه [١٤].

وتمت دراسة قلق الامتحانات علمياً لأول مرة في الستينات على يد ريتشارد ألبرت ،والذي صرح لي أن اهتمامه بهذا الأمر كان تعويضيا لأن عصبيته أثناء الدراسة كانت كثيراً ما تعوقه في الامتحانات ، بينما كان زميله رالف هابر يستفيد من ضغط ما قبل الامتحان لتحقيق إنجاز

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أفضـــل [15]. وقد بين بحثهما– مع دراسات أخرى– أن هناك نوعين مـــن الطلاب القلقين : أولئك الذين يقل أداؤهم التعليمي بســـبب القلـــق ، وآخرون أقدر على النجاح برغم الضغوط ، أو على الأرجح بسـببها[16]. والمفارقة في قلق الامتحانات أن الخوف من النتيجة قد يشـــجع طلابـــاً كهابر على الاستعداد والمذاكرة الجهيدة بينما يدمـــر أداء آخريـــن. وفي الأشخاص شديدي القلق – مثل ألبرت – يتداخل فزع ما قبل الامتحـــان مع التفكير السليم والذاكرة اللازمة للدراسة الجادة ، كما يدمر التركـــيز اللازم للنجاح أثناء الامتحان.

ويشكل عدد التخوفات التي يذكرها الأشخاص أثناء قيامهم بامتحان ما مؤشراً مباشراً لدى نجاحهم في هذا الامتحان [17]. فالموارد الذهنية الـــتي تتفق في مهمة معرفية واحدة – كالتخوف – تطرح من المصادر المتاحـــة للتعامل مع المعلومات الأخرى ، فإذا كنا منشغلين بالتخوف من الفشـــل في الامتحان، فلن يبقى لنا الكثير من الانتباه للتركيز في حل الأســـئلة . وتصبح تخوفاتنا نبوءات تحقق نفسها ، وتدفعنا لتحقيق الكـــوارث الـــتي تنبئنا بها .

أما الأشخاص الماهرون في لجم زمام انفعالاتهم فيستغلون قلق التوقـــع – كالذي يحدث عند إلقاء خطاب أو دخـــول امتحـــان – في تشـــجيع أنفسهم على التأهب الجيد والنجاح . وتصف الأدبيات الكلاسيكية لعلم النفس العلاقة بين القلق والأداء – بما في ذلك الأداء الذهـــني – علـــى هيئة منحني جرسي تمثل قمته العلاقة المثلى بين القلـــق والأداء ، حيـــث

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يؤدي القليل من التوتر إلى إنجازات مبهرة ، ويؤدي الانخفاض الشديد في القلق – كما في الجانب الأول من المنحنى – إلى البلادة ونقص الدافع للمحاولة الجادة لتحقيق النجاح ، أما القلق المفرط – كما في الجانب الأخير من المنحنى – فيدمر أي محاولة للنجاح .

وحالة المرح البسيط – والتي يطلق عليها علمياً التحتهوس – فتناسب الكتّاب وغيرهم ممن يعملون في الإبداع ويحتاجون الطلاقة والأفكار متنوعة الخيال ، وتقع هذه الحالة في مكان ما من قمة المنحنى ، لكن إذا خرج هذا الانبساط عن السيطرة وتحوّل إلى هوس صريح – كما في التقلبات المزاجية لمرضى الاكتئاب الهوسي ، عندئذ ستعوق هذه الإثارة من القدرة على ترابط الأفكار اللازمة للتأليف الجيد على الرغم من انسياب الأفكار بحرية – وهي في الواقع حرية أكبر كثيراً من القدرة على متابعة إحداها نحو عمل متكامل .

والحالات المزاجية الطيبة تشجع – إذا استمرت – القدرة على التفكير بمرونة وتعقيد مما يجعل من السهل التوصل لحلول للمشكلات الفكرية أو الشخصية . ويرجح ذلك أن أحد الطرق لمساعدة الأشخاص على حل المشكلات هي إخبارهم بطرفة، فالضحك – كالمرح – يساعد الأشخاص على التفكير المتسع والربط بين الأفكار بحرية واكتشاف العلاقات التي قد تخفى عليهم – وهي مهارة ذهنية مهمة ليس فقط في الإبداع ، لكن في التعرف على العلاقات المركبة وتوقع عواقب قرار معين

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وتظهر الفوائد الفكرية للضحك اللطيف مع المشكلات التي تطلب حلولاً إبداعية . وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين شاهدوا للتو فيلماً عن الأخطاء التليفزيونية كانوا أقدر على حل لغز يستخدمه علماء النفس منذ فترة طويلة لاختبار التفكير الإبداعي [١٨] . وفي هذا الاختبار يعطي الشخص شمعة وأعواد ثقاب وصندوق مسامير ويطلب منهم تثبيت الشمعة إلى حائط عازل بحيث تحترق الشمعة دون أن يسقط الشمع على الأرض . ومعظم من يحاولون حل هذه المشكلة يقعون في " الجمود الوظيفي " فيفكرون في استخدام الأشياء بالطرق الشائعة. أما من شاهدوا الفيلم لتوهم – مقارنة بمن تابعوا فيلماً عن الرياضيات أو مارسوا تمرينات بدنية – فقد فكروا في استخدام صندوق المسامير بطريقة غير نمطية . وتوصلوا للحل الإبداعي : أي تثبيت الصندوق إلى الحائط واستخدامه كشمعدان .

وتؤثر حتى التغيرات المزاجية البسيطة في عملية التفكير . فعند إعداد الخطط أو اتخاذ القرارات يتصف أصحاب المزاج الطيب بانحيازات تجعل تفكيرهم أكثر شمولاً وإيجابية. ويرجع ذلك جزئياً إلى أن الذاكرة تعتبر مختصة بالحالة . فحين نكون في حالة مزاجية طيبة نتذكر الكثير من الأحداث الإيجابية وعندما نفكر في مميزات وعيوب مسار معين للأحداث أثناء شعورنا بالبهجة ، تجعل ذاكرتنا تقدير الأمور ينحاز في اتجاه إيجابي وتجعلنا أجرأ في القيام بأفعال تتصف ببعض المغامرة والخطورة مثلاً.

وعلى نفس المنوال ، يؤدي المزاج الفاسد إلى انحياز الذاكرة إلى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الاتجاه السلبي ، وتجعلنا نلتزم بالخوف والحذر الزائد عند اتخاذ القرارات والانفعالات الخارجة عن السيطرة تعوق التفكير ، لكن كما رأينا في الفصل الخامس ، يمكننا أن نستعيد التحكم في هذه الانفعالات مرة أخرى، وتلك القدرة الانفعالية تعتبر الاستعداد الأساسي الذي يشجع كل الأنواع الأخرى من الذكاء ، ولنتأمل بعض الحالات التي تؤكد ذلك: وفوائد الأمل والتفاؤل، ولحظات التحليق التي تجعل الأشخاص يتفوقون على أنفسهم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

صندوق باندورا والتفاؤل الساذج : قدرات التفكير الإيجابي

عرض على بعض طلاب الجامعة الموقف الافتراضي التالي :

بالرغم من سعيك للحصول على جيد جداً، تجد نتائجك في أوائل الامتحانات –والتي تمثل ٣٠ % من الدرجة الكلية – لا تتجاوز مقبول والآن وبعد أسبوع من تلقيك هذه النتيجة ، ما الذي قد تفعله ؟ .

الأمل هو الذي يصنع كل الفروق ، فإجابة الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الأمل انحصرت في العمل الجاد والبحث عن طرق أخرى قد تساعدهم في رفع الدرجة النهائية ، وفكر الطلاب ذو المستويات المتوسطة من الأمل في طرق عديدة لرفع درجاتهم ولكنهم كانوا أقل حزماً بكثير في اتباع هذه الطرق ، أما الطلاب ذوي المستويات المنخفضة من الأمل ففشلوا في الجانبين ، وشعروا بخيبة الأمل .

وهذا السؤال ليس نظرياً فحسب ، فقد قارن س . ر . سنايدر – عالم النفس بجامعة كانساس والذي أجرى هذه الدراسة – الإنجازات التعليمية للطلاب الجدد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في الأمل ، واكتشف أن الأمل يعد مؤشراً أفضل في توقع درجات النصف الدراسي الأول عن نتائج اختبار التحصيل ، وهو الاختبار الذي يفترض أنه قادر على توقع أداء الطلاب في الجامعة (ويرتبط بشدة بمعامل الذكاء). وهنا أيضاً، نجد أنه عند التساوي في قدرات التفكير ، يؤدي الاستعداد

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الانفعالي إلى اختلافات هامة .

ويعلق سنايدر " يضع الطلاب مرتفعو الأمل أهدافاً أعلى لأنفسهم ويعرفون كيف يسعون لتحقيقها . وعند المقارنة بين الطلاب المتسلوين في استعدادات التفكير بالنسبة لإنجازاتهم التعليمية ، نجد أن ما يحدث فارقاً هو الأمل " [٢٠].

وكما تحكي الأسطورة المعروفة ، منحت الآلهة لباندورا – الأميرة الإغريقية القديمة – صندوقاً عجيباً لغيرتهم من جمالها ، وأخبرتها الآلهة ألا تفتح هذا الصندوق أبداً، لكن في أحد الأيام بعد أن أغواها الفضول والرغبة، فتحت باندورا الغطاء لتعرف ما بداخل الصندوق ، فأطلقت إلى هذا العالم كل مصائبه الكبرى .. المرض والإعياء والجنون ، لكن إلهة رحيمة جعلتها تغلق الصندوق في الوقت المناسب لتمسك بالعلاج الوحيد الذي يجعل الحياة محتملة : ألا وهو الأمل .

فالأمل ، كما وجد الباحثون المعاصرون لا يقدم لنا فقط السلوان عند الشدائد، ولكنه يلعب دوراً فعالاً في الحياة، ويمنحنا ميزات في مجالات متنوعة مثل الإنجازات المدرسية واحتمال المهن الشاقة ، فالأمل – بالمعنى العلمي – يتجاوز النظرة المشرقة التي تجعل كل شئ يبدو براقاً، فيعرفه سنايدر بدقة أكثر على أنه : " الاعتقاد بأنك تمتلك الإرادة والطريق لتحقيق أهدافك ، كيفما كانت هذه الأهداف " .

والأشخاص يختلفون فيما بينهم في درجة امتلاكهم للأمل بهذا المعنى ، فالبعض يرون أنفسهم قادرين على الخروج من الصعاب واكتشاف

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الحلول للمشكلات ، بينما آخرون لا يجدون في أنفسهم الطاقة والقـدرة والوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم . وقد وجد سنايدر أن الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الأمل ، يشعرون بأن لديهم المـوارد الـتي تكفي لتحقيق ما يريدون، ويؤكدون لأنفسهم في اللحظات الحرجـة أن الأمور سوف تتحسن ، ويكون لديهم من المرونة ما يكفـي لاكتشـاف طرق مختلفة للوصول إلى أهدافهم أو تغيير هذه الأهـداف إذا اسـتحال تحقيقها ، وتكون لديهم القدرة على تفتيت المهام الضخمـة إلى عنـاصر صغيرة يسهل إنجازها.

وبمنظور ذكاء المشاعر ، يعني امتلاك الأمل عدم الاستسلام للقلـق الطاغي أو الروح الانهزامية أو الاكتئاب عند مواجهة التحديات الصعبـة أو الفشل .

وبالفعل ، يكون الأشخاص المستبشرون أقل عرضة مـن الآخريـن للإصابة بالاكتئاب أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم في الحياة ، كما يكونـون أقل قلقاً بصفة عامة وأقل عرضة للاكترابات الانفعالية .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

التفاؤل : الدافع الأعظم

يتخذ المهتمون بالسباحة من مات بيوندي مثلاً يحتذى، وقد كان مات عضواً في الفريق الأوليمبي الأمريكي سنة ١٩٨٨ ، ورشحه المحللون الرياضيون لتكرار انتصار مارك سبيتز سنة ١٩٧٢ في الحصول على سبع ميداليات ذهبية . لكن بيوندي حصل بصعوبة على المركز الثالث في السباق الأول ٢٠٠ متر حرة ، وفي السباق الثاني ١٠٠ متر فراشة خسر بيوندي الذهبية على يد سباح آخر بذل جهداً كبيراً في المتر الأخير.

وقد رأى المعلقون الرياضيون أن هذه الخسائر ستضعف من عزم بيوندي في السباقات التالية، لكن بيوندي أفاق من هزائمه وحصل على الميدالية الذهبية في السباقات الخمس التالية . والملاحظ الوحيد الذي لم يندهش من إفاقة بيوندي ، هو مارتن سيلجمان – عالم النفس من جامعة بنسلفانيا – والذي أختبر التفاؤل لدى بيوندي في وقت مبكر من العام نفسه . ففي إحدى التجارب في حضور سيلجمان، طلب المدرب من بيوندي القيام بعرض خاص لإظهار أفضل أداء لديه وتم إخبار بيوندي بتوقيت سيئ غير حقيقي ، وبالرغم من هذا الإحباط ، عندما طلب من بيوندي أن يستريح ويحاول من جديد ، صار أداؤه – والذي كان بالفعل رائعاً – أفضل ، أما الأعضاء الآخرون في الفريق الذين أظهرت الاختبارات أنهم يميلون للتشاؤم، فقد ساء أداؤهم في المحاولة الثانية بعد

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إخبارهم بتوقيت سيئ غير حقيقي[٢١] .

فالتفاؤل – كالأمل – يعني التوقع القوي بأن تتحسن كل أمور الحياة على الرغم من الهزائم والاحباطات ، ومن وجهة نظر ذكاء المشاعر ، يعتبر التفاؤل اتجاهاً يحمي الأشخاص من الوقوع في البلادة واليأس والاكتئاب عند التعرض للصعاب . والتفاؤل – كالأمل القريب له – يدفع أرباحه في الحياة (بشرط أن يكون تفاؤلاً واقعياً بالطبع ، فالتفاؤل الساذج له آثار مدمرة) [٢٢] .

ويعرف سيلجمان التفاؤل بأنه " الطريقة التي يفسر بها الأشخاص لأنفسهم أسباب نجاحهم أو فشلهم ، فالأشخاص المتفائلون يرون أن الفشل يعود إلى شئ يمكنهم تغييره حتى ينجحوا في المرة القادمة أما المتشائمون فيتخذون موقف اللائم عند الفشل ، ويعزون هذا الفشل إلى شئ دائم يعجزون عن تغييره . وهذه الاختلافات في التفسير لها تأثيرات كبيرة على استجابات الأشخاص للحياة . فعند الاستجابة للإحباطات في العمل مثلاً، يميل المتفائلون إلى الاستجابة بأمل وإيجابية فيعدون خططاً للفعل وقد يبحثون عن المساعدة أو النصيحة ، وينظرون للهزائم على أنها أشياء قابلة للعلاج ، وعلى العكس ، عندما يتعرض المتشائمون لهذه الهزائم يفترضون أنهم لا يقدرون على فعل شئ للنجاح في المرة القادمة ، ولذلك لا يفعلون شيئاً بالفعل لحل المشكلة ويعزون الهزيمة لعجز شخص ويرون أن هذا العجز فيهم سوف يعيقهم دائماً.

والتفاؤل – كالأمل – ينبأ بالنجاح التعليمي . وفي دراسة شملت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

٥٠٠ طالب مستجد في دفعة ١٩٨٤ بجامعة بنسلفانيا ، كانت نتائج الطلاب على أحد اختبارات التفاؤل مؤشراً أفضل لدرجاهم في السنة الأولى عن نتائج اختبار التحصيل أو درجاهم في الثانوية العامة ، ويقول سيلجمان – الذي أجرى الدراسة : " يقيس امتحان الالتحاق بالجامعة الموهبة أما الأساليب الشارحة فتبين من الذي سيستسلم ، فالجمع بين الموهبة المناسبة والقدرة على المثابرة رغم الهزائم هو الذي يؤدي إلى النجاح، وما ينقص اختبارات القدرة هو الدافع ، فما تريد أن تعرفه عن شخص ما هو إن كان سيثابر عندما تحبطه الأمور ، فكل احتقاري لمستوى الذكاء لأن إنجازك الفعلي لا يتحدد فقط بالموهبة لكن أيضاً بالقدرة على احتمال الهزائم " [٢٣].

وأحد البيانات المهمة لقدرة التفاؤل على تشجيع الأشخاص جاءت من دراسة أجراها سيلجمان على مندوبي التأمين في شركة ميتكالف ، فالقدرة على الاستجابة للرفض بالشكر تعتبر جوهرية للمبيعات من أي نوع ، خاصة عند تقديم منتج مثل التأمين حيث تكون نسبة الرفض إلى القبول عالية بشكل محبط. ولهذا السبب تصل نسبة الاعتزال بين مندوبي التأمين إلى ٧٥ % في السنوات الثلاث الأولى من العمل وقد وجد سيلجمان أن المندوبين الجدد الذين يتميزون بالتفاؤل يبيعون تأمينات أكثر بنسبة ٣٧ % في السنتين الأوليين من العمل عن المتشائمين ، وأثناء السنة الأولى يصل الاعتزال بين المتشائمين إلى ضعف معدله بين المتفائلين.

والأكثر من ذلك ، أن سيلجمان نجح في إقناع شركة ميتكالف بتعيين

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مجموعة خاصة من المتقدمين الذين حققوا نتائج عالية في اختبار التفاؤل لكنهم فشلوا في الاختبارات العادية (والتي تقارن اتجاهاتهم بالتصور المعتاد القائم على إجابات وكلاء سابقين ناجحين) ، وقد حققت هذه المجموعة مبيعات تفوق مبيعات المتشائمين بنسبة ٢١ % في السنة الأولى و ٥٧ % في السنة الثانية من العمل .

والسبب الذي يجعل التفاؤل يؤدي إلى هذا الفارق في نجاح المبيعات ، هو أنه من اتجاهات ذكاء المشاعر ، فكل رفض يتعرض له المندوب يعتبر هزيمة صغيرة ، والاستجابة الانفعالية لهذه الهزيمة هامة في تحديد القدرة على حشد دافع كافي للاستمرار . وعندما يتراكم الرفض، يتدهور العزم ويصبح من الصعب على الشخص رفع سماعة الهاتف لإجراء العرض التالي ، وهذا العرض يصعب بشكل خاص على المتشائم ، الذي يقول لنفسه " أنا فاشل في هذا الأمر، ولن أستطيع أبداً إنجاز مبيعات " ، وهو التفسير الذي يؤدي بالتأكيد إلى البلادة والانهزامية ، إن لم يكن الاكتئاب . ومن الناحية الأخرى يقول المتفائلون لأنفسهم " أنا استخدم طريقة خطأ " أو " لقد كان الشخص الأخير في حالة مزاجية سيئة " ، فلأنهم يعزون السبب إلى شئ في الموقف وليس في أنفسهم لذلك ينجحون في تغيير طريقتهم في الاتصال التالي ، بينما يؤدي الاستعداد العقلي للمتشائمين إلى اليأس ، وهكذا نجد أن التفاؤل يطرح الأمل.

وقد يعود أحد أسباب النظرة الإيجابية أو السلبية إلى الطبع الفطري لدى الشخص، فالبعض يميلون إلى هذا الاتجاه أو الآخر بطبيعتهم ، لكن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

كما سنرى في الفصل الرابع عشر ، من الممكن تعديل الطبع بالخبرات ، فيمكننا أن نتعلم التفاؤل والأمل- أو العجز واليأس - فكلاهما مظهر لما يسميه علماء النفس "فعالية الذات" أي الاعتقاد الشخصي بأن لديه السيادة على مجريات حياته وأنه قادر على مواجهة التحديات عند ظهورها . وتطوير الكفاءات من أي نوع يقوي الإحساس بفعالية الذات ويجعل الشخص راغباً في مواجهة المخاطر والبحث عن تحديات أكبر . والتغلب على هذه التحديات بدوره يقوي الإحساس بفعالية الذات . وهذا الاتجاه يجعل الأشخاص أقدر على الاستغلال الأمثل لمهاراتهم التي يملكونها وكذلك على بذل الجهود لتطوير هذه المهارات .

ويلخص ألبرت باندورا - عالم النفس بجامعة ستانفورد والذي أجرى معظم الدراسات عن فعالية الذات - ذلك الموضوع جيداً بقوله : " نظرة الناس لقدراتهم لها تأثير كبير على هذه القدرات ، فالقدرة ليست ملكية ثابتة ، فهناك تفاوت كبير في أدائنا . والأشخاص الذين يشعرون بفعالية الذات يتماسكون بعد التعرض للفشل ويواجهون الأمور بالبحث عن الطرق اللازمة لإنجازها وليس التخوف مما قد يصادفهم من مشكلات "[٢٤] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الانسياب : البيولوجيا العصبية للتميز

يصف أحد المؤلفين الموسيقيين تلك اللحظات التي يشعر أن عمله قد بلغ الذروة؛ فيقول:

تجد نفسك في حالة من النشوة الغامرة للدرجة التي تجعلك تشعر كأنك لم تعد موجوداً. أشعر بذلك من حين إلى آخر فتبدو يداي مستقلتان عني وأن ليس لي دخل بما يحدث؛ فقط أهدأ لأراقب هذه الحالة من الرعب والإعجاب والتي تنساب بذاتها [٢٥].

ويتشابه هذا الوصف بدرجة عجيبة مع ما وصفه المئات غيره من شتى المجالات– متسلقي جبال و أبطال في الشطرنج وجراحين ولاعبي كرة سلة ومهندسين ومديرين بل حتى موظفين في الملفات– فكلهم يذكرون أوقات شعروا فيها أن عملهم يستمر بصورة مفضلة. والحالة التي يصفونها هي "الانسياب" كما يطلق عليها ميهالي شيكزينتميهالي –عالم النفس في جامعة شيكاغو والذي جمع هذه الحكايات عن أداء الذروة خلال عقدين من الأبحاث[٢٦]. ويعرف الرياضيون هذه النفحات باسم "النطاق" حيث يحدث التفوق بدون مجهود ويختفي الجمهور والمتنافسون في أثير جميل وثابت للحظة. وتقول دايان روفي–شتاينروتر الحائزة على الميدالية الذهبية في التزحلق في الأولمبياد الشتوية سنة ١٩٩٤ بعد أن أنهت دورها أنها لم تتذكر أي شيء عما فعلته بل كانت طافية في شعور عميق من

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الاسترخاء :" شعرت أني أنساب كشلال"[٢٧].

وتعتبر القدرة على الدخول في الانسياب من أعلى مهارات ذكاء المشاعر؛ ويحتمل أن يكون الانسياب هو المستوى الأعلى لترويض المشاعر لصالح الأداء والتعلم. والانسياب لا يعني مجرد احتواء الانفعالات وتسريتها بل شحذها وشحنها وتجنيدها لصالح المهمة المطروحة. وعندما يحاصرنا الحزن الكئيب أو التوتر القلق نعزل عن الانسياب ومع ذلك يمر معظمنا من وقت لآخر بحالات من الانسياب على الأقل في صورة مصغرة حيث يصل أداء الشخص لذروته وقد يمتد لحدود لم يعهدها من قبل. ولعل التصوير الأمثل للانسياب هو نشوة الجنس بين المحبين عندما يتحد جسدان في تناغم واحد متدفق.

وتلك خبرة رائعة: فالسمة المميزة للانسياب هي التدفق التلقائي للبهجة بل والنشوة. ونظراً لأن الانسياب يولد المشاعر السارة لذلك فهو مرغوب في ذاته. والانسياب حالة من استغراق الأشخاص فيما يفعلون ؛ فلا ينتبهون إلا إلى المهمة المطروحة ويمتزج وعيهم بأفعالهم. ويتوقف الانسياب إذا فكر الشخص فيما يحدث – ففكرة أن " ما أفعله جميل" نفسها قد توقف من تدفق الانسياب. ويصبح الانتباه مركزاً لدرجة تجعل الأشخاص لا ينتبهون إلا في المساحة الضيقة من الإدراكات المتعلقة بالمهمة المباشرة ولا ينتبهون للزمن أو المكان. على سبيل المثال يحكي أحد الجراحين عن استغراقه في الانسياب أثناء عملية صعبة وعندما انتهى لاحظ وجود أنقاض على أرضية حجرة العمليات وسأل عما حدث

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

واندهش عندما علم أن جزءا من السقف قد وقع أثناء انهماكه في العملية ولم يشعر به إطلاقا.

والانسياب شعور من نسيان الذات على عكس الاجترار والتخوف: فبدلاً من الانهماك في الشواغل العصبية يذوب الأشخاص أثناء الانسياب في المهمة المطروحة ويفتقدون أي إحساس بالذات ويغفلون عن الشواغل الصغيرة لحياتهم اليومية -كالصحة أو الفواتير أو حتى الإجادة في العمل ويبدي الأشخاص أثناء الانسياب تمكناً كبيراً مما يفعلون وتتناغم استجاباتهم مع المتطلبات المتغيرة للمهمة. وبالرغم أن أداء الأشخاص يصل لذروته أثناء الانسياب إلا أننا نجدهم لا ينشغلون بالأفكار عن النجاح أو الفشل فيما يفعلون- فالاستمتاع المجرد بما يفعلون هو الذي يدفعهم.

وهناك طرق عديدة للدخول في الانسياب. الطريقة الأولى هي التركيز المتعمد في المهمة المطروحة حيث أن حالة التركيز المرتفع هي جوهر الانسياب. ويبدو أن هناك دائرة تغذية مرتدة تعمل عند الدخول إلى هذا النطاق: فقد يتطلب الأمر جهودا كبيرة للوصول إلى حالة التركيز الكافي لبدء المهمة- وهذه الخطوة الأولى قد تحتاج لبعض التدريب، لكن بمجرد انعقاد التركيز تتدفق الأمور بدفع ذاتي وتعطي شعوراً بالارتياح من الاضطراب الانفعالي وفي نفس الوقت تجعل المهمة تستمر دون مشقة.

وقد يدخل الأشخاص أيضاً في هذا النطاق عندما يتعاملون مع

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المهمات المدربين عليها وعندما يكون مستوى العمل أكبر بقليل من قدرهم، وكما أخبرني شيكزينتميهالي " يبدو أن البشر يركزون بشكل أفضل عندما تكون المطالب المفروضة عليهم أكبر بقليل من المعتاد وعندها يستطيعون تقديم أداء أعلى من المعتاد ، فحين تكون المطالب بسيطة للغاية يشعر الناس بالملل وحين تكون أكبر بكثير من قدراتهم يشعرون بالقلق. ويحدث الانسياب في المنطقة الحساسة بين الملل والقلق"[٢٨].

والشعور التلقائي بالبهجة والرضا والفعالية الذي يميز الانسياب يتنافى مع القرصنات الانفعالية حيث يستسلم المخ جميعاً للفيوض الخافيّة. وأثناء الانسياب يكون الانتباه مسترخياً لكن مركزاً للغاية ؛ وهو يختلف تماماً عن النضال الذي نبذله للتركيز عندما نكون في حالة من التعب أو الملل أو عندما يخضع تفكيرنا للمشاعر الاقتحامية الناتجة عن القلق أو الغضب.

والانسياب حالة تخلو من أي ركود انفعالي ولا تحتوي إلا على النشوة البسيطة الدافعة والمشجعة للغاية. وتعتبر حالة النشوة ناتج ثانوي للانتباه المركز والذي يعتبر شرطاً لازماً للدخول في الانسياب. وتصف لنا الأدبيات المعروفة عن الأساليب التأملية حالات من الاستغراق التي تشعر الشخص بحالة من النعيم الخالص: فالانسياب لا ينتج إلا عن التركيز الشديد.

ومشاهدتنا لشخص في حالة انسياب تعطينا الانطباع ببساطة الأمور الصعبة حيث تبدو ذروة الأداء كما لو كانت طبيعية وعادية؛ ويساير

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هذا الانطباع ما يحدث داخل المخ حيث تتكرر نفس المفارقة: فأصعب المهمات يتم إنجازها بأقل قدر من الطاقة الذهنية. وأثناء الانسياب يكون المخ في حالة "باردة" ويتناغم تيقظ وكف الدوائر العصبية مع متطلبات اللحظة. وعندما يعمل الأشخاص في أنشطة تستوعب تركيزهم دون مشقة " يهدأ" المخ بمعنى أن التيقظ القشري يقل [٢٩]. وهذا الاكتشاف هام نظراً لأن الانسياب يسمح للأشخاص بحل أصعب المهام في أي مجال سواء لعب الشطرنج مع أستاذ دولي أو حل مسألة معقدة في الرياضيات. والمتوقع هو أن هذا النوع من المهام الصعبة يتطلب نشاطاً أكبر لا أقل من القشرة المخية. لكن أساس الانسياب هو أن تكون المهام في حدود أقصى القدرات بحيث يكون الشخص مدرباً بشكل جيد على مهاراتها وتكون الدوائر العصبية فعالة للغاية.

والتركيز المناضل – المستمد من التخوف– يرفع من نشاط القشرة المخية؛ لكن نطاق الانسياب والأداء الأمثل يبدو كواحة من الفاعلية القشرية التي تستخدم أقل قدر من الطاقة الذهنية. وقد نفهم من ذلك أن التدريب المهاري هو الذي يسمح للأشخاص بالدخول في الانسياب: فالتمكن من الحركات الأساسية للمهمة سواء كانت جسمانية كتسلق الجبال أو ذهنية كبرمجة الحاسب يعني أن المخ قد أصبح أكثر فعالية في أدائها. ولا تحتاج الحركات المدربة جيدا إلا جهودا من المخ أقل بكثير من الحركات المتعلمة حديثاً ومن تلك التي ما زالت في مرحلة الصعوبة. وبالمثل ؛ عندما تقل فاعلية المخ أو العصبية كما يحدث بعد يوم عمل طويل وشاق يكون هناك تشويش في الجهود القشرية حيث يتم تنشيط

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مناطق كثيرة زائدة – وهي الحالة العصبية المرتبطة بالتشتت الشـــديد[٣٠]. ونفس الشيء يحدث مع الملل. لكن عندما يعمل المخ بذروة أدائه –كمـــا في الانسياب– تكون هناك ملاءمة دقيقة بين المناطق النشطة ومتطلبـــات المهمة؛ وفي هذه الحالة تبدو الأعمال الصعبة منعشة ومنشـــطة وليســـت منهكة.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

التعلم والانسياب: نموذج جديد للتربية

نظراً لأن الانسياب يظهر في نطاق الأنشطة التي تستوعب أقصى قدرات الشخص لذلك يصعب على الأشخاص الدخول في الانسياب مع تزايد المهارات التي يمتلكونها. وإذا كانت المهمة شديدة البساطة تؤدي إلى الملل أما إذا كانت شديدة الصعوبة تكون النتيجة هي القلق وليس الانسياب. وهناك رأي يقول أن التمكن من مهارة أو حرفة معينة يعتمد على الشعور بالانسياب- أي أن الدافع للتفوق في أي شيء سواء عزف الكمان أو الرقص أو تشريح الجينات ؛ يقوم في جزء منه على الأقل على الإبقاء على حالة الانسياب أثناء العمل. وقد وجدت دراسة أجراها شيكزينتميهالي على مائتين من طلاب الفنون بعد ثمانية عشر عاماً من إنهاء دراستهم ؛ أن أولئك الذين كانوا يشعرون بالبهجة من مجرد الرسم هم الذين اصبحوا فنانين حقيقيين أما الذين كان دافعهم للدراسة يقوم على أحلام الشهرة والغنى فاتجه معظمهم بعيداً عن الفن بعد التخرج.

ويستنتج شيكزينتميهالي أن :" يجب أن تكون رغبة الرسام في الرسم قبل أي شيء آخر. وإذا انشغل الفنان قبل أن يبدأ لوحته بالثمن الذي قد يبيعها به أو ماذا سيكون رأي النقاد فيها فلن يستطيع الاستمرار وابتكار اتجاهات جديدة؛ فالإنجازات الإبداعية تتطلب الإخلاص والتفاني"[٣١].

وكما يعتبر الانسياب من الشروط اللازمة للحرف والمهن والفنون

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

نراه لازماً للتعليم أيضاً. والطلاب الذين يدخلون في الانسياب يتفوقون في دراستهم بغض النظر عن إمكاناهم كما تظهر من اختبارات الإنجاز. وقد تم انتقاء مجموعة من طلاب إحدى المدارس الثانوية بشيكاغو –كلهم من الخمس بالمائة الأوائل على اختبار للإجادة الرياضية – وتم تقسيمهم بواسطة مدرسيهم في مادة الرياضيات إلى مرتفعي أو منخفضي الإنجاز ،ثم أعطي بيبر لكل طالب حتى يمكن الاتصال بهم في أوقات عشوائية طوال اليوم ويطلب منهم تسجيل ما يفعلونه والحالة المزاجية التي يشعرون بها في هذه اللحظة. وليس من الغريب أن منخفضي الإنجاز كانوا يقضون أقل من ١٥ ساعة أسبوعياً للمذاكرة في المترل وهي أقل بكثير من السبع وعشرين ساعة أسبوعياً التي يقضيها أقرانهم مرتفعو الإنجاز في أداء الواجب المترلي. وقد كان منخفضو الإنجاز يقضون معظم الوقت في اللقاءات الاجتماعية واصطحاب الأسرة أو الأصدقاء.

وعندما تم تحليل حالاقم المزاجية ظهر فارق هام ؛ فقد تساوى مرتفعو ومنخفضو الإنجاز في الوقت الذي يقضونه في الأنشطة المملة – كمشاهدة التليفزيون– والتي لم تكن تضع أي تحديات لقدراقم؛ فكل المراهقون كذلك. أما الفارق الهام فكان في إحساسهم بالمذاكرة؛ فمرتفعو الإنجاز تعطيهم المذاكرة التحدي المبهج والاستغراق المرتبط بالانسياب في ٤٠٪ من الوقت الذي يقضونه بها بينما لا يحدث الانسياب إلا في١٦٪ فقط من الوقت الذي يقضيه منخفضو الإنجاز في المذاكرة وكثيراً ما تصيبهم بالقلق والإحساس بأن المتطلبات تتجاوز قدراقم. ويجد منخفضو الإنجاز متعتهم في الصحبة وليس في الدراسة . والخلاصة هي أن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الأشخاص الذين يحققون إنجازات تناسب قدراهم أو تتجاوزها غالباً ما يحبون الدراسة لأنها تدخلهم في حالة الانسياب؛ بينما يفشل منخفضو الإنجاز عن تطوير المهارات التي تمكنهم من الدخول في الانسياب ويحرمهم ذلك من الاستمتاع بالدراسة كما يقلل من مستوى النشاطات الفكرية التي يستمتعون بها في المستقبل.

ويرى هوارد جاردنر – عالم النفس الذي طور نظرية الذكاءات المتعددة –الانسياب والحالات الإيجابية المرتبطة به كأفضل الوسائل لتعليم الأطفال بدفعهم من الداخل بدلا من التهديدات أو الوعد بالمكافآت . وقد قال لي جاردنر "يجب أن نستغل الحالات الإيجابية للأطفال لجذبهم إلى مجالات التعليم التي يجيدون فيها. فالانسياب هو الحالة الداخلية التي تدل على أن الطالب يتعامل مع المهام المناسبة له. فعليك أن تجد شيئاً تحبه وتتمسك به . وشعور الأطفال بالملل من المدرسة هو الذي يؤدي بهم إلى الشجار والشغب وعندما تنهكهم التحديات يتولد لديهم الشعور بالقلق من أدائهم الدراسي. ولكنك تعلم أننا نجيد الأشياء التي نحبها والتي نشعر بلذة في التعامل معها".

والاستراتيجية التي تتخذها المدارس التي تتبنى طريقة جاردنر في الذكاءات المتعددة ؛ هي التعرف على كفاءات الطفل والعمل على تقويتها بالممارسة بالإضافة لمحاولة دعم نقاط الضعف. فالطفل الموهوب بطبيعته في الموسيقى أو الحركة مثلاً يسهل عليه الدخول في الانسياب عند أداء هذه المجالات عن المجالات الأخرى. والمدرس الذي يمتلك

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تصوراً لكفاءات الطفل يستطيع أن يلائم الطريقة التي تقدم بها الموضوعات ومستوى الدروس – من الدروس العلاجية وحتى المتقدمة للغاية– الذي يعطي للطفل التحدي الأمثل. "والأمل هو أن الأطفال عندما يدخلون في انسياب التعلم ؛يتجرأون على قبول التحديات في المجالات الأخرى" كما يقول جاردنر ويضيف أن التجربة تؤكد على ذلك أيضا.

وبشكل أعم يبين لنا نموذج الانسياب أن التمكن من أي مهارة أو كم من المعلومات يجب أن يتم بصورة طبيعية عندما يتوجه الطفل للمناطق التي تجذبه تلقائياً –أي المناطق التي يحبها. وهذا الهوى المبدئي قد يشكل البذرة التي تثمر مستويات عالية من الإنجاز عندما يدرك الطفل أن الاستمرار في هذا المجال سوف يمنحه البهجة من الانسياب المستمر ، سواء كان هذا المجال هو الرقص أو الرياضيات أو الموسيقى. ونظراً لأن دفع القدرات الذاتية لحدود أبعد هو الذي يحافظ على الانسياب؛ لذلك نجده يعمل كدافع أولي للحصول على المزيد والمزيد من التفوق حتى يبقى للطفل الشعور بالسعادة. وهذا النموذج للتعلم والتربية أفضل بالطبع مما تعرضنا له نحن في المدارس؛ فمن منا لا يذكر المدرسة كساعات طويلة من الملل الكئيب تخترقها لحظات من القلق الحاد–على الأقل أحياناً؟ واستمرار الانسياب طوال التعلم يعتبر من الطرق الأكثر إنسانية وتمشياً مع الطبيعة والأرجح أنها أيضاً أكثر فعالية في حشد الانفعالات في خدمة التربية.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وينبهنا ذلك إلى موضوع أعم وهو أن توجيه الانفعالات نحو غاية إيجابية يعتبر استعداداً أساسياً؛ فسواء كان ذلك تحكماً في الاندفاع أو تأجيلاً للإشباع أو تنظيماً للحالات المزاجية بحيث تيسر ولا تعوق من التفكير أو تشجيعاً للذات على الاستمرار والمحاولة أو إعادة المحاولة بعد الفشل أو القدرة على الدخول في الانسياب والأداء بفاعلية- فكلها تدل على قدرة المشاعر على توجيه الجهود نحو النجاح.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

=٧=

جذور التقمص الانفعالي

نعود مرة أخرى إلى جاري ، الجراح النابغ والعاجز في نفس الوقت عن قراءة المشاعر،والذي انزعجت خطيبته إلين من جهله ليس فقط لمشاعره ولكن لمشاعرها هي أيضاً، فهو ككل أمي المشاعر يفتقد كلاً من القدرة على التقمص الانفعالي والاستبصار . فإذا حدثته إلين عن ضيقها يفشل في التعاطف معها ، وإذا حدثته عن الحب يغير الموضوع وقد يقدم نقداً موضوعياً "مفيداً" لما تفعله إلين ، ولا يدرك أن هذا النقد يجرحها ولا يفيدها .

ويعتمد التقمص على الوعي الذاتي ، فكلما زادت قدرتنا على معرفة مشاعرنا ، كلما زادت مهارتنا في قراءة مشاعر الآخرين [١] . وأميو المشاعر – من أمثال جاري – الذين يجهلون مشاعرهم الذاتية تماماً، يجدون حيرة كبيرة في التعرف على ما يشعر به الآخرون حولهم . فهم أصماء للنغمات الانفعالية ، ولا يلاحظون التنويعات واللفتات التي تسم كلمات البشر وأفعالهم – كالتغير في نبرات الصوت أو وضع الجسد أو الصمت البليغ أو الرعشة الموحية .

فالتشوش الذي يصيب أمي المشاعر تجاه أحاسيسهم الذاتية ، يجعلهم يشعرون بالحيرة أيضا عندما يفضي إليهم الآخرون بمشاعرهم . ويعتبر

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

فشلهم في التعرف على مشاعر الآخرين عجزاً كبيراً في ذكاء المشاعر، ونقصاً مأساوياً في إنسانيتهم . فكل الروابط التي تؤدي إلى المبالاة تنشأ عن التناغم الانفعالي والذي ينشأ بدوره من القدرة على التقمص .

وهذه القدرة – في التعرف على مشاعر الآخرين – تعمل في مجالات كثيرة من الحياة بدءاً من المبيعات والإدارة مروراً بالحب وتربية الأطفال وحتى التراحم والعمل السياسي . وغياب التقمص له تأثيرات كبيرة أيضا ونراه لدى المجرمين السيكوباتيين والمغتصبين وحتى في المتحرشين بالأطفال.

ولا يعبر الأشخاص كثيراً عن انفعالاتهم بالكلمات ، لكنها غالبا ما تظهر في تلميحات أخرى ، ويعتمد الحدس الأساسي بانفعالات الآخرين على القدرة على قراءة القنوات غير اللفظية للاتصال : كنبرات الصوت والإيماءات، وتعبيرات الوجه وما يشبهها .ولعل أكثر الأبحاث التي أجريت على قدرة الأشخاص على قراءة الرسائل غير اللفظية هي تلك التي قام بها روبرت روزنتال –عالم النفس بجامعة هارفارد –مع تلاميذه. وقد ابتكر روزنتال اختباراً لقياس التقمص أسماه بونز (وهو اختصار بالأحرف الأولى لجملة ترجمتها: جوانب الحساسية غير اللفظية) ويتكون من سلسلة من أفلام الفيديو لامرأة تعبر عن مشاعر مختلفة بدءا من الاشمئزاز وحتى الحب الأموي[٢]. وتشتمل المشاهد على مدى كامل من مشاعر الغضب الغيور وطلب المغفرة والامتنان للإغراءات. وتم إعداد هذه الأفلام بالإخفاء المنظم لواحدة أو أكثر من قنوات الاتصال غير

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

اللفظي في كل لقطة بالإضافة لتشويش الصوت. ففي بعض اللقطات مثلاً تم إخفاء كل التلميحات ما عدا تعبير الوجه، وفي لقطات أخرى لا يظهر سوى حركات الجسد وهكذا بالنسبة لكل القنوات غير اللفظية الأساسية للاتصال مما يجعل على المشاهدين أن يتعرفوا على الانفعالات من نوع واحد معين أو أكثر من التلميحات غير اللفظية.

وعند إجراء الاختبار على أكثر من ٧٠٠٠ شخصاً في الولايات المتحدة و١٨ بلداً آخر ؛ وجد أن فوائد القدرة على قراءة مشاعر الآخرين من التلميحات غير اللفظية تشتمل على التكيف الانفعالي الجيد، والشعبية والانطلاق والحساسية بالطبع . والنساء أعلى بصفة عامة من الرجال في هذا النوع من التقمص . والأشخاص الذين كان أداؤهم يتحسن على مدى الدقائق الخمس والأربعين للاختبار – والذي يعد دليلاً على قدرتهم على اكتساب مهارات التقمص – كانوا أفضل في تكوين العلاقات مع الجنس الآخر ، فالتقمص يفيدنا بالتأكيد في الحياة العاطفية.

وكما هو الحال مع العناصر الأخرى من ذكاء المشاعر ، لم تكن هناك علاقة قوية بين نتائج مقياس كفاءة التقمص وبين نتائج اختبارات التحصيل أو الذكاء أو اختبارات الإنجازات المدرسية . وقد اكتشف استقلال التقمص عن الذكاء التعليمي من صورة أخرى لاختبار بونز أعدت للأطفال . فعند تطبيق هذا الاختبار على ١٠١١ طفلاً، كان الأطفال الأعلى في الاستعداد لقراءة مشاعر الآخرين من التلميحات غير اللفظية هم الأكثر شعبية في مدارسهم والأكثر ثباتاً من

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الناحية الانفعالية [٣] ، كما كانت إنجازاهم الدراسية أعلى بالرغم من أن متوسط ذكائهم لم يكن أعلى من الأطفال الأقل مهارة في قراءة الرسائل غير اللفظية . مما يرجح أن التفوق في قدرات التقمص يمهد الطريق للتفوق الدراسي (أو على الأقل يجعل المدرسين يفضلون هؤلاء الأطفال).

وإذا كانت وسيلة العقل المنطقي هي الكلمات ، فوسيلة الانفعالات هي التلميحات غير اللفظية ، وفي الواقع إذا تناقضت كلمات الشخص مع ما تعبر عنه نبرات صوته أو إيماءاته أو قنواته غير اللفظية الأخرى ، فإن الصدق الانفعالي يكمن في الكيفية التي يقول بها الكلمات وليس فيما يقوله بهذه الكلمات . والقاعدة العملية المستخدمة في أبحاث التواصل تفيد بأن ٩٠ % أو أكثر من الرسائل الانفعالية تكون غير لفظية ، وأن مثل هذه الرسائل – كالقلق في نبرات الصوت أو التوتر في سرعة الإيماءات يتم إدراكها لا شعوريا دائماً تقريباً، دون الانتباه بطبيعتها بل يتم تلقيها ضمنياً والاستجابة لها ، وكذلك نتعلم معظم المهارات اللازمة لتحقيق ذلك بشكل ضمني أيضاً.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

كيف يتكشف التقمص الانفعالي

عندما رأت هوب – وهي ما زالت في شهرها التاسع – طفلا آخر يبكي امتلأت عيناها بالدموع وزحفت إلى أمها لتجد عندها العزاء كما لو أنها هي التي جرحت.

وميشيل – في شهره الخامس عشر – ذهب لإحضار دبه الدمية لصديقه الباكي بول، وعندما استمر بول في البكاء أحضر له ميشيل السهاية .

وقد ذكر هذين الموقفين الذين ينمان عن التعاطف والاهتمام اثنتان من الأمهات المدربات على تسجيل مواقف التقمص عند حدوثها . وقد رجحت نتائج الدراسة أن جذور التقمص الانفعالي تبدأ منذ الرضاعة ، وبالفعل يتكدر الأطفال من يوم ولادهم عندما يسمعون طفلاً آخر يبكي ، وهي الاستجابة التي يعتبرها البعض أول مقدمات التقمص [٥] .

وقد وجد علماء نفس التطور أن الرضع يشعرون باكتراب تعاطفي حتى قبل أن يدركوا تماماً وجودهم المستقل عن الآخرين ، وحتى في الشهور الأولى بعد الولادة ، يستجيب الرضيع لانزعاج الآخرين كما لو كان قد أصابه شخصياً، فيبكي عند رؤيته لدموع طفل آخر . وفي نهاية العام الأول يبدأ الأطفال معرفة الأزمات التي لا تخصهم ، لكن تظل لديهم الحيرة حول ما يجب عليهم أن يفعلوه . ففي بحث قام

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بـــه مارتن ل . هوفمان من جامعة نيويورك – قام طفل في عامـــه الأول بإحضار أمه لتهدئة صديقه الباكي على الرغم من أن أم الطفـــل كـــانت جالسة في نفس الحجرة . وتظهر هذه الحيرة أيضاً عندما يقوم الطفـــل في عامه الأول بتقليد اكتراب طفل آخر ، ربما كي يفهم ما يشعر به الآخـــر جيدا ، فإذا جرح إصبع مثلا يقوم طفل السنة الأولى بوضع إصبعه في فمه ليرى إن كانت تؤلمه هو أيضاً. وأحد الأطفال عندما رأى دموع أمـــه ، أخذ يمسح عينيه رغم عدم وجود دموع فيهما .

وهذا " التقليد الحركي " كما يطلق عليه علمياً كـــان هـــو المعـــنى الأصلي للتقمص الانفعالي كما استخدمه إ . ت . تيتشنر – عالم النفـــس الأمريكي – في العشرينات، ولم يكن يختلف إلا قليلاً عـــن الاســـتخدام الأول لهذا اللفظ في اللغة الإنجليزية **Empathy** حين اشتقه فلاســـفة الجمال من الكلمة الإغريقية **Empatheia**والتي تعـــني " التعمـــق " للتعبير عن القدرة على معرفة الخبرات الذاتية لشخص آخـــر . وتقـــول نظرية تيتشنر أن التقمص يقوم على نوع من التقليد البـــدني لاكـــتراب شخص آخر والذي يؤدي إلى توليد نفس المشاعر لدى الشخص الأول ، وقد بحث تيتشنر عن كلمة تختلف عن كلمة **Sympathy** التي تعـــني التعاطف الذي نشعر به تجاه شخص آخر في محنته دون تفهم لمشاعر هـــذا الشخص .

ويختفي التقليد الحركي من مخزون الطفل الحـــابي في ســـن الثانيـــة والنصف تقريباً، وهي المرحلة التي يدرك فيها الأطفـــال أن ألم الآخريـــن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يختلف عن ألمهم الشخصي ويستطيعون عندها تهدئة الآخرين ، ولنذكر هذا الحادث من مذكرات أم :

بكى طفل الجيران .... اقتربت منه جيني وحاولت إعطائه بعض الحلوى وأخذت تتبعه وتئن بصوت خفيض ، وحاولت أن تهدهد شعره ولكنه ابتعد .... وبعد ذلك هدأ الطفل لكن ظلت جيني تشعر بالخوف واستمرت في إحضار الدمى وفي الربت على رأسه وكتفيه [٦] .

وفي هذه المرحلة من التطور ، يبدأ الأطفال الحياة في التمايز عن بعضهم في حساسيتهم العامة لانزعاجات الآخرين ،فالبعض مثل جيني يتفوقون في هذا الأمر بينما يجهله البعض الآخر . وقد وجدت سلسلة من الدراسات أجراها ماريان رادك يارو وكارولين زان واكسلر في المعهد القومي للصحة النفسية ، أن الاختلافات في الاهتمامات التقمصية ترجع إلى طريقة تربية الآباء لأطفالهم، فالأطفال يكونون أقدر على التقمص عندما يركز آباؤهم كثيراً على الاكتراب الذي سببه سلوكهم لدى الآخرين كأن يقولون للطفل " أنظر مدى الحزن الذي سببته لها " بدلاً من " لقد كان ذلك بشعاً" . وقد وجد هؤلاء العلماء أيضاً أن الأطفال يقتدون بما يرونه من استجابة الكبار لاكتراب الآخرين ،فبتقليد الأطفال لما يرونه يتكون مخزونهم من الاستجابات التقمصية، خاصة فيما يتعلق بمساعدة الآخرين في اكترابهم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الطفل المتناغم

كانت سارة في الخامسة والعشرين عندما وضعت توأمها مارك وفريد . وشعرت أن مارك يشبهها بينما كان فريد شبيهاً بوالده . وهذا الإدراك هو الذي أدى إلى فارق هام لكن خفي لتعاملها مع الطفلين . فعندما كان سن الطفلين ثلاث شهور فقط ، كانت سارة تجذب انتباه فريد لينظر إليها وعندما يبعد عينيه كانت تجذبه لينظر إليها من جديد فيستجيب فريد بالابتعاد بإصرار أكثر وبمجرد الابتعاد بوجهها كان فريد ينظر إليها وتبدأ من جديد دورة الجذب والنفور والتي غالبا ما كانت تنتهي ببكاء فريد . ولم تحاول سارة أبداً أن تفرض النظرات على مارك كما تفعل مع فريد ، فقد كان مارك ينهي تواصل النظرات في الوقت الذي يريده ولم تكن سارة تتبعه .

فعل بسيط لكن هام ، فبعد عام أصبح فريد أكثر خوفاً واعتمادية بكثير عن مارك، وأحد الطرق التي كان يعبر بها عن خوفه هي إبعاد نظراته عن الآخرين ، كما كان يفعل مع أمه في شهره الثالث ، فقد كان يشيح بوجهه لأسفل وبعيداً، بينما كان مارك ينظر للآخرين في عيونهم مباشرة . وعندما يكتفي من النظر يبتعد بوجهه لأعلى قليلاً وإلى الجانب، وعلى وجهه ابتسامة منتصر.

وقد لوحظت الأم مع طفليها ملاحظة دقيقة عندما انضمت لبحث

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يجريه دانيال ستيرن، الطبيب النفساني الذي كـان يعمـل في وقتـها في مدرسة الطب بجامعة كورنيل [٧]. ويهتم ستيرن بالتبادلات الصغيرة بـين الأبوين والطفل ويعتقد أن الدروس الأساسية للحياة الانفعالية يتم تعلمـها في هذه اللحظات الحميمة ، وأهم هذه اللحظات هي التي توحي للطفـل أن انفعالاته تلقى التفهم والقبول والحب في عملية يطلق عليـها سـتيرن التناغم، وقد كانت أم التوأمين متناغمة مع مارك لكنها كانت بعيدة عـن التزامن الانفعالي مع فريد . ويؤكد ستيرن أن اللحظات التي تتكرر كثـيرا من التناغم أو سوء التناغم بين الأبوين والطفل هي التي تصيغ توقعـات الكبار من علاقاهم الحميمة ، ولعل هذه اللحظات أهـم بكثـير مـن الأحداث المؤثرة في الطفولة .

ويحدث التناغم بشكل ضمني كجزء من إيقاع العلاقة ، وقد درسـه ستيرن بدقة مجهرية من خلال ساعات من تصوير الأمهات مع أطفـالهن . وقد وجد ستيرن أن التناغم ينقل للطفل الإحساس بأن الأم تـدرك مـا يشعر به فعندما يصيح الطفل مبتهجاً مثلاً، تؤكد الأم هذه البهجـة بهـز الطفل أو بالتودد إليه أو بتقليد صيحته ، وعندما يهز الطفل خشخيشـته ترد الأم بهزه في الهواء . وتؤكد الرسالة في مثل هذا التفاعل علـى أن الأم تحاكي الطفل في مستوى الإثارة . وهذه التناغمات الصغيرة تؤكد لـدى الطفل الشعور بالترابط الانفعالي، وهي الرسالة التي وجد سـتيرن أنهـا تنتقل من الأم للطفل مرة كل دقيقة من التفاعل بينهما .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والتناغم يختلف تماماً عن التقليد البسيط ، فكما أخبرني ستيرن " إذا قلدت حركات الطفل ببساطة فإن ذلك يعني أنك تعرف ما يفعله لكن ليس ما يشعر به ولكي تبين له أنك تفهم ما يشعر به عليك أن تحاكي مشاعره الداخلية بطريقة أخرى عندئذ سيعرف الطفل أن هناك من يفهمه" .

ولعل أقرب شئ في حياة الكبار إلى هذا التناغم بين الأم والطفل هو ممارسة الجنس ، ويقول ستيرن أن ممارسة الجنس " تشتمل على خبرة الإحساس بالحالة الذاتية لشخص آخر تشاركه الرغبة والنوايا غير المتوقعة والحالات المتبادلة من التيقظ الذي يتغير تلقائياً " ويستجيب كل من العاشقين للآخر في تزامن يعطي إحساساً بالترابط العميق [8]. فممارسة الجنس تعتبر في أفضل الحالات فصل من التقمص الانفعالي المتبادل وفي أسوأها تفتقد أي نوع من المشاعر المتبادلة .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ضريبة سوء التناغم

يفترض ستيرن أن التناغمات المتكررة تطور لدى الطفل الإحساس بأن الآخرين يشاركونه في مشاعره ، ويبدو أن هذا الإحساس ينشأ في الشهر العاشر تقريباً بعد الولادة ، عندما يدرك الطفل استقلاله عن الآخرين ويبدأ بعدها في تشكيل علاقاته الحميمة والذي يستمر طوال الحياة. وسوء التناغم بين الأبوين والطفل يشعره بكدر شديد ، وفي إحدى التجارب طلب ستيرن من الأمهات أن يتعمدن الاستجابة بشكل مفرط أو ناقص – بدلاً من التناغم مع مشاعر الطفل – وكان رد الأطفال الفوري هو الفزع والاكتراب .

ويؤدي الغياب الطويل للتناغم بين الأبوين والطفل إلى خسائر انفعالية هائلة لدى الطفل وعندما يفشل الأبوان في إظهار التقمص مع فئة معينة من انفعالات الطفل – كالفرح أو البكاء أو الحاجة للعناق – يبدأ الطفل بتجنب التعبير عن هذه الانفعالات وربما الشعور بها ، وبهذه الطريقة تضيع فئة كبيرة من الانفعالات من مخزون الطفل من العلاقات الحميمة، خاصة إذا استمر إحباط هذه المشاعر – صراحة أو ضمناً – أثناء الطفولة .

وعلى نفس الطريقة ، قد يتعلم الطفل تفضيل فئة كريهة من الانفعالات ، تبعاً لنوع الحالات المزاجية التي يستجاب لها لديه ،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والأطفال الرضع يصابون أيضاً بالتقلبات المزاجية : فالأطفال في الشهر الثالث من أمهات مكتئبات مثلاً يقلدون الحالات المزاجية لأمهاتهن أثناء اللعب معهن ، فيظهرون الكثير من مشاعر الغضب والحزن ، والقليل من الشغف والاهتمام التلقائي مقارنة بالأطفال من أمهات غير مكتئبات [٩] .

وكانت إحدى الأمهات في دراسة ستيرن لا تستجيب بشكل كافي لمستوى نشاط وليدها؛ وفي النهاية تعلم الطفل السلبية . ويؤكد ستيرن أن" الرضيع الذي يعامل بهذه الطريقة يتعلم :أنني عندما أثار لا يشاركني أحد في إثارتي، فعليَّ ألا أحاول ذلك أنا أيضاً" لكن هناك أمل في العلاقات الإصلاحية : " العلاقات التي تستمر طوال الحياة – مع الأصدقاء أو الأقارب مثلاً، وكذلك في العلاج النفسي – تعيد باستمرار تشكيل النموذج الفاعل للعلاقات . فالاختلال في أي مرحلة يمكن تصحيحه لاحقاً في عملية تستمر طوال الحياة ".

وبالفعل ترى الكثير من نظريات التحليل النفسي أن العلاقة العلاجية تمنح المريض هذا التصحيح الانفعالي والخبرة الإصلاحية للتناغم . ويستخدم بعض مفكري التحليل النفسي مصطلح "الانعكاس" للتعبير عما ينقله المعالج للعميل من فهم لمشاعره الداخلية كما تفعل الأم المتناغمة مع رضيعها . وهذا التزامن الانفعالي لا يعبر عنه بالكلمات وخارج عن دائرة الوعي ، على الرغم من أن المريض قد يعجبه الإحساس بأن هناك من يفهمه ويقدره بعمق .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وقد تكون الخسائر الانفعالية كبيرة طوال العمر من فقدان التناغم أثناء الطفولة ، ولا تنحصر هذه الخسائر في الطفل وحده ، ففي دراسة عن المجرمين الذين ارتكبوا أبشع الجرائم وأعنفها، وجد أن السمة التي تفرق هؤلاء المجرمين عن المجرمين الآخرين هي انتقالهم في فترة مبكرة من حياقم من بيت للتبني إلى آخر أو نشأقم في دور الأيتام ، وهذه السير توحي لنا بالإهمال الانفعالي ونقص فرص التناغم [10] .

وإذا كان الإهمال الانفعالي يؤدى إلى تبلد التقمص ، فإن النتائج تكون متناقضة مع انتهاك المشاعر الشديد والمستمر والذي يشمل التهديدات العنيفة والسادية والإهانة والازدراء الصريح. والأطفال الذين يتعرضون لهذه الانتهاكات يصبحون مفرطي الحساسية لانفعالات الآخرين ، وقد يتطور ذلك إلى احتراس ما بعد الصدمة للتلميحات التي تؤشر بالخطر . وهذا الانشغال الوسواسي بمشاعر الآخرين يميز الأطفال الذين تعرضوا للانتهاك النفسي والذين يعانون في كبرهم من تقلبات انفعالية شديدة الارتفاع والانخفاض، وتشخص أحياناً تحت أسم (اضطراب الشخصية الوسطى). ومعظم هؤلاء الأشخاص يتمتعون بموهبة كبيرة في الإحساس بما يشعر به الآخرون حولهم ويذكر معظمهم أنهم تعرضوا لانتهاك المشاعر في طفولتهم [11] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

البيولوجيا العصبية للتقمص

كما يحدث غالباً في علم الأعصاب، أمدتنا التقارير عـــن الحـــالات الصعبة والشاذة بأول المفاتيح لفهم الأساس العصبي للتقمـــص. فـهناك مراجعة أجريت سنة ١٩٧٥ لعدة حالات عن مرضى مصابين بأعطاب في الجزء الأيمن من الفصوص الجبهية وحدثت لديهم إعاقـــة غريبـــة: فلـم يستطيعوا التعرف على الرسالة الانفعالية من نبرات الصوت بالرغم مـــن قدرتهم على فهم الكلمات. فقد كانت "شكراً" التي تلفظ بســـخرية أو امتنان أو غضب تعطيهم نفس المعنى الوحيد والمحايد. وقد ورد تقرير آخر سنة ١٩٧٩ يتحدث عن مرضى مصابين في مناطق أخرى من النصـــف كرة الأيمن من المخ وكانت اختلالاتهم الانفعاليـــة مختلفـــة تمامـــاً، فلـم يستطيعوا التعبير عن مشاعرهم بالإيماءات أو نبرات الصوت. فعلى الرغم من معرفتهم بما يشعرون به إلا أنهم كانوا عاجزين عن توصيلـــه. وقـد لاحظ الباحثون أن هذه المناطق القشرية من المخ ترتبط بقـــوة بالجـــهاز الحافي.

وتم شرح هذه المراجعات في دراسة مهمة عن بيولوجيـــا التقمـــص قدمتها ليزلي برازرس،الطبيبـــة النفســـانية في معـــهد التكنولوجيـــا بكاليفورنيا [12]. وقد قامت برازرس بمراجعة نتـــائج الأبحـــاث العصبيـــة والدراسات المقارنة على الحيوانات ووجدت أن اللوزة ووصلاتها العصبية بالمنطقة الترابطية من القشرة البصرية تعد جزءاً مـــن الدائـــرة العصبيـــة الرئيسية المسؤولة عن التقمص .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ومعظم الأبحاث العصبية عن التقمص مستمد من التجارب التي أجريت على الحيوانات – خاصة الرئيسيات غير البشرية – ولم نعرف أن الرئيسيات يمكنها التقمص – أو " التواصل الانفعالي " كما تسميه برازرس – من الحكايات التي تروى عن هذه الحيوانات فقط لكن أيضاً من دراسات مثل التالية : في البداية تم تدريب قرود الريساس على الخوف من نغمة معينة بإعطائها صدمة كهربية عند سماع هذه النغمة ،وبعد ذلك تعلمت القرود أن تتجنب الصدمة بالضغط على رافعة، ثم وضع أزواج من القرود كل قرد في قفص منفصل ولا يتواصل القردان إلا من خلال دائرة تليفزيونية مغلقة تسمح لكل منهما برؤية وجه الآخر، وكان أحد القردين فقط هو الذي يسمع النغمة التي ترسم الخوف على وجهه ، وفي هذه اللحظة ، كان القرد الثاني عندما يرى الخوف على وجه زميله يضغط الرافعة لمنع الصدمة ، وهو عمل يدل على التقمص – إن لم يكن الإيثار .

وبعد التأكد من أن الرئيسيات تستطيع بالفعل قراءة المشاعر من وجوه أقرانها ، بدأ الباحثون بوضع أقطاب صغيرة في أمخاخ القرود ، وتستطيع هذه الأقطاب الكهربية تسجيل نشاط خلية عصبية واحدة . وقد بينت الأقطاب المغروسة في خلايا القشرة البصرية واللوزة أنه عندما يرى القرد وجه قرينه ، تبدأ هذه المعلومات بإطلاق خلية عصبية في القشرة البصرية ثم في اللوزة . وهذا الطريق هو المعتاد بالطبع في التيقظ الانفعالي ، لكن الغريب في نتائج هذه الدراسات هي أنها قد تعرفت على خلايا في القشرة البصرية تستجيب فقط للإيماءات أو تعبيرات الوجه.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

كالتهديد بفتح الفم أو التكشيرة المخيفة أو انحناء الخضوع . وتتمايز هذه الخلايا عن خلايا أخرى في نفس المنطقة تتعرف على الوجوه المألوفة . ويعني ذلك أن المخ قميأ من البداية للاستجابة لتعبيرات انفعالية معينة – أي أن التقمص هو هبة الطبيعة البيولوجية .

وهناك أدله أخرى على الدور الأساسي للمسار القشري – اللوزي في قراءة الانفعالات والاستجابة لها، مستمد – كما ذكرت برازرس من الأبحاث التي أجريت على قرود في بيئتها الطبيعية تم تدمير وصلاتها العصبية التي تربط بين القشرة المخية واللوزة . وعند إطلاق هذه القرود إلى جماعاتها كانت قادرة على القيام بالمهام العادية كالأكل وتسلق الأشجار ، لكنها فقدت قدرتها على الاستجابة الانفعالية للقرود الآخرين، وحتى عندما يقترب قرد آخر بتودد كانت هذه القرود تبتعد، وانتهت حياتها إلى العزلة والابتعاد عن الاحتكاك بأفراد عشيرتها .

وتذكر برازرس أن مناطق القشرة التي تتركز بها الخلايا المتخصصة بالانفعال تحتوي أيضاً على أغزر الروابط باللوزة ؛ فقراءة الانفعال يتطلب الدائرة العصبية اللوزية – القشرية والتي تلعب دوراً كبيراً في تنظيم الاستجابة المناسبة . وتقول برازرس " قيمة مثل هذا الجهاز للبقاء واضحة " بالنسبة للرئيسيات " فإدراك اقتراب كائن آخر يتطلب نمط خاص من الاستجابة الفسيولوجية والتي يجب ملاءمتها بسرعة شديدة لنية المقترب سواء كانت العض أو جلسة تفلية هادئة أو طلب الجماع "[1] .

وقد افترض روبرت ليفنسون – عالم النفس بجامعة كاليفورنيا /

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بيركلي – وجود أساس فسيولوجي مشابه للتقمص لدينا نحن البشر من التجارب التي أجراها لبحث قدرة الأزواج على معرفة مشاعر أزواجهم أثناء المشاجرات المحتدمة[14] . وقد اتبع ليفنسون منهجاً بسيطاً: تم تصوير الزوجين وقياس استجاباهم الفسيولوجية أثناء مناقشاهما لمشكلة مزعجة في زواجهما – كأسلوب تربية الأطفال ، أو إنفاق المال أو غيرها – ويراجع كل زوج الشريط ويحكي عما شعر – أو شعرت – به من لحظة لأخرى، ثم يراجع الشريط مرة أخرى لمحاولة قراءة مشاعر شريكه.

وقد وجد أن التقمص يكون أكثر دقة لدى الأزواج الذين ماثلت استجاباهم الفسيولوجية الذاتية استجابات أزواجهم أثناء مشاهدهم هم في الفيلم ، بمعنى أنه حين يتصبب الزوج بالعرق ، يتصبب عرقهم أيضاً، وعندما ينخفض معدل ضربات قلبه ، هكذا يحدث لهم ، أي باختصار، تحاكي أجسادهم الاستجابات الجسدية الخفية من لحظة لأخرى ، أما إذا كرر نمط الاستجابة الفسيولوجية للمشاهد ما حدث له في التفاعل الأصلي ، فتكون قدرته ضعيفة جدا على تخمين ما يشعر به الزوج ، أي أن التقمص لا يحدث إلا إذا تزامنت استجابة الجسدين .

وهكذا نرى أن الجسد حين يكون مدفوعاً لاستجابة قوية من المخ الانفعالي – كالغضب مثلاً – فلن يكون هناك سوى القليل – أو لا شئ – من التقمص. فالتقمص يتطلب الهدوء والتفتح الكافيين لاستقبال الإشارات الخفية لمشاعر شخص آخر ومحاكاها لدى المخ الانفعالي .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

التقمص والأخلاق : جذور الإيثار

" لا تسل لمن تدق الأجراس ، فإنما تدق لك " . ذلك من أشهر أبيات الشعر الإنجليزي ، وقد أصاب به جون دون قلب العلاقة بين التقمص والمبالاة: فألم الآخر هو ألمك ، ومشاركتك للآخر في مشاعره تعتبر اهتمام به، وهكذا نجد أن عكس التقمص هو الكراهية ، ويرتبط الاتجاه التقمصي بالكثير من الأحكام الأخلاقية ، لأن الأزمات الأخلاقية تشمل ضحايا بالضرورة : فهل تكذب حتى لا تؤذي مشاعر صديقك ؟ هل تفي بوعدك لزيارة صديقك المريض أم تذهب لحفل عشاء دعيت إليه في اللحظة الأخيرة ؟ إلى متى يمكن مد الدعم إلى شخص قد يموت بدونه؟.

وهذه الأسئلة يطرحها مارتن هوفمان الذي يدرس التقمص ، ويعتقد هوفمان أن جذور الأخلاق تكمن في التقمص لأن فهمنا لمشاعر الضحايا – كالشخص الذي قد يتعرض للألم أو الخطر أو الحرمان مثلاً – ومشاركتنا لهم في اكتراثهم هو الذي يدفعنا لمساعدتهم[١٥] .وإضافة لهذه الرابطة المباشرة بين التقمص والإيثار في التعاملات الشخصية ، يعتقد هوفمان أن القدرة على التقمص الوجداني – أي أن تضع نفسك مكان شخص آخر – هي التي تدفعنا إلى اتباع المبادئ الأخلاقية .

ويرى هوفمان أن هناك تطور طبيعي للتقمص يبدأ من المهد ، فكما

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

رأينا من قبل، تشعر طفلة في عامها الأول بالاكتراب عندما ترى طفل آخر يقع ويبكي ، وتشتد صلتها به لدرجة تجعلها تضع إصبعها في فمها وتدفن رأسها في حجر أمها كما لو كانت هي التي جرحت . وبعد السنة الأولى يدرك الطفل أنه متمايز عن الآخرين ويحاول تهدئة طفل آخر عندما يراه يبكى بأن يقدم له دبه الدمية مثلاً. وفي سن السنتين تقريباً يبدأ الطفل في الإدراك بأن مشاعر الآخر تختلف عن مشاعره ولذلك يصبح أكثر حساسية للتلميحات التي تفصح له عما يشعر به الآخر حقا ، وقد يدرك في هذه المرحلة – مثلاً– إن كرامة الطفل الآخر تجعل أفضل طريقة لمساعدته حين يبكي هي ألا تركز عليه الانتباه طويلاً.

وفي الطفولة المتأخرة تظهر أعلي مستويات التقمص فيستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يفهم اكتراب الآخرين ليس فقط في الوقت الراهن ، وأن يرى أن ظروف شخص ما أو وضعه في الحياة قد يسببان له اكتراباً مزمناً، وأن يتفهم محنة جماعة كاملة كالفقراء والمضطهدين والمنبوذين. وقد يؤدى هذا الفهم بالمراهق إلى تبني اعتقادات خلقية تتركز على المساعدة في تخفيف الأعباء ورفع الظلم. ويفسر التقمص جوانب عديدة للأحكام والأفعال الأخلاقية أحد هذه الجوانب هو " الغضب التقمصي " الذي يصفه جون ستيوارت ميل بأنه "الشعور الطبيعي بالانتقام ... الذي يطلقه الفكر والتعاطف تجاه ... من يؤذوننا بإيذائهم للآخرين"، ويطلق ميل على ذلك " حراس العدالة " . وأحد المواقف الأخرى التي يقودنا فيها التقمص إلى عمل أخلاقي ، عندما يتدخل أحد العابرين لمساعدة ضحية. وبينت الأبحاث أن احتمال تدخل العابر يزداد بتزايد تقمصه لمشاعر

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الضحية . وتسير بعض الأدلة إلى أن الأحكام الأخلاقية تتأثر أيضاً بقـدرة الأشخاص على التقمص ، فقد وجدت بعض الدراسات في ألمانيا وأمريكا مثلاً أنه كلما زادت قدرة الشخص على التقمص كلما زاد تأييده للمبـدأ الأخلاقي بتوزيع الموارد على قدر احتياجات الناس [١٦] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الحياة دون تقمص : عقل المتحرشين وأخلاق السوسيوباتيين

أشترك إريك إكاردت في جريمة شهيرة : كحارس خاص للمتزحلقة تونيا هاردنج، استأجر إكاردت بعض السفاحين لمهاجمة نانسي كيرجان المنافسة الأولى لهاردنج في أولمبياد ١٩٩٤ على الميدالية الذهبية . وقد تحطمت ركبة كيرجان في الحادث وقد أعاقها ذلك عن التدريبات في الشهور الحرجة قبل المسابقة .وعندما رأى إكاردت مشهداً لانتحاب كيرجان في التليفزيون شعر بفيض من الندم وبحث عن صديق يفضي له بسره وبدأ التتابع الذي أدى إلى القبض على المتهمين.تلك هي قدرة التقمص.

لكن تغيب هذه القدرة عمن يرتكبون أكثر الجرائم خسة. وهناك خطأ نفسي مشترك لدى المغتصبين والمتحرشين بالأطفال والكثير من مرتكبي العنف الأسري: وذلك هو فقدان القدرة على التقمص. فعجز هؤلاء عن الإحساس بألم ضحاياهم يسمح لهم بخداع أنفسهم بأكاذيب تبرر لهم جرائمهم. وبالنسبة للمغتصبين تشتمل هذه الأكاذيب على " كل امرأة تود أن تغتصب" أو "لا تقاوم المرأة إلا لتثبت أنها صعبة المنال" وبالنسبة للمتحرشين " أنا لا أؤذي الطفلة في أي شئ بل أعبر لها عن حبي" أو "ذلك ليس سوى طريقة أخرى للتعبير عن المشاعر" وبالنسبة للآباء الذين يمارسون الانتهاك الجسدي " هذا ليس إلا تهذيباً جيداً". وهذه التبريرات جميعاً أخذت من ألسنة المرضى الذين يعالجون من

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المشكلات المذكورة والتي أخبروا بأنهم يقولونها لأنفسهم قبل أو أثناء إيذاء ضحاياهم.

ويعتبر اختفاء التقمص أثناء انتهاك هؤلاء الأشخاص لضحاياهم جزء دائماً تقريبا من الدورة التي تنتهي بالفعل العنيف؛ ولنتأمل التسلسل الانفعالي الذي يؤدي لارتكاب جرائم الجنس كالتحرش بالأطفال مثلاً [17]. تبدأ الدورة بأن يشعر المتحرش بالانزعاج وبالغضب والاكتئاب والوحدة،وقد تنتابه هذه المشاعر مثلاً بعد رؤية زوجين سعيدين في التليفزيون وبعدها يشعر بالاكتئاب من الوحدة. عندئذ يعزّي المتحرش نفسه ببعض الخيالات التي يفضلها وتكون في العادة تكوين صداقة دافئة مع طفلة ثم يتحول الخيال إلى الجنس وينتهي بالاستمناء. بعد ذلك يشعر المتحرش بارتياح مؤقت من الحزن ،لكن هذا الارتياح سرعان ما يزول ويعود الاكتئاب والوحدة بقوة أكبر. ويبدأ المتحرش في التفكير في تنفيذ خيالاته ويذكر لنفسه تبريرات مثل " أنا لا أضر الطفلة طالما لا أجرحها جسدياً" أو " إذا لم تكن الطفلة راغبة في ممارسة الجنس معي يمكنها أن تتوقف".

وفي هذه اللحظة لا يرى المتحرش الطفلة إلا من زاوية خياله المنحرف دون تقمص لمشاعرها الحقيقية أثناء الموقف؛ وهذا الانفصال الانفعالي يميز كل ما يحدث بعد ذلك بدءاً من إعداد الخطة للانفراد بالطفلة إلى التدرب بدقة على ما سوف يحدث ثم تنفيذ الخطة. ويتم كل ذلك كما لو أن ليس للفتاة مشاعر خاصة بها وإنما يراها المتحرش مطيعة كالطفلة التي في

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

خيالاته فلا يرى لديها مشاعر النفور والخوف والاشمئزاز. لو استطاع أن يراها لتحطمت كل ترتيباته.

وهذا الغياب التام للتقمص مع الضحايا يعتبر من النقاط الرئيسية التي تركز عليها العلاجات الجديدة المخصصة للمتحرشين وغيرهم من المعتدين. وفي واحد من أفضل هذه البرامج المبشرة يقرأ المعتدون وصفاً يفطر القلب لجرائمهم من وجهة نظر ضحاياهم كما يشاهدون أفلاماً للضحايا تحكين باكيات عن مشاعرهن لما حدث لهن من تحرش. بعد ذلك يكتب المعتدون عن اعتدائهم من وجهة نظر ضحاياهم متخيلين ما قد يشعرن به ويقرأون ما كتبوه على مجموعة العلاج ويحاولون الإجابة عن أسئلة حول الاعتداء من وجهة نظر الضحية. وأخيراً يقوم المعتدي بإعادة تمثيل الجريمة لكن في هذه المرة يقوم بدور الضحية.

أخبرني ويليام بيثرز -عالم النفس بسجن فيرمونت والذي طور علاج الأخذ بالمنظور هذا "التقمص مع الضحية يغير الذهن بحيث يصعب التنكر لألم الضحية حتى في الخيال " مما يشجع هؤلاء الرجال على مقاومة إلحاحاتهم الجنسية المنحرفة. والمعتدون الجنسيون الذين تعرضوا لهذا البرنامج كانوا أقل بنسبة النصف لارتكاب هذه الجرائم بعد خروجهم من السجن مقارنة بالذين لم يتلقوا العلاج. وبدون التشجيع المبدئي للتقمص لم يكن باقي العلاج لينجح.

وبينما يظل هناك بعض الأمل في غرس الإحساس بالتقمص لدى المعتدين مثل المتحرشين بالأطفال ،فإن هذا الأمل يكاد يختفي مع نوع

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

آخر من المجرمين هم السيكوباتيون (يسمون حالياً بالسوسيوباتيين كتشخيص نفساني). والسيكوباتيون معروفون بجاذبيتهم وفقداهم التام للندم حتى من أبشع الأفعال وأكثرها قسوة. والسيكوباتية أي العجز التام عن الشعور بالتقمص أو الشفقة من أي نوع أو بوخز الضمير؛ تعتبر من أكثر أنواع العجز الانفعالي إثارة للحيرة. ويبدو أن السر في برود السيكوباتي يكمن في عجزه شبه التام عن تكوين روابط انفعالية. ويعتبر المجرمون القساة كالسفاحين الساديين الذين يستمتعون بتعذيب ضحاياهم قبل أن يقتلوهم هم المثل الأوضح على السيكوباتية[١٨].

والسيكوباتيون كذابون بالفطرة ويقولون أي شئ للحصول على ما يريدون ويتلاعبون بمشاعر ضحاياهم بنفس السخرية. ولنتأمل أداء فارو وهو مراهق في السابعة عشر وعضو في عصابة في لوس أنجلوس أصاب سيدة مع طفلها أثناء إطلاق عشوائي للرصاص من سيارة والذي يصفه فارو بفخر وليس بندم. وأثناء ركوب فارو للسيارة مع ليون بينج الذي يعد كتاباً عن عصابات لوس أنجلوس أراد فارو أن يقدم عرضاً سريعاً، وأخبر بينج أنه سيرتكب "بعض الجنون" على هذين "الغندورين" في السيارة المقابلة. ويحكي بينج الموقف:

حين أحس السائق بأن هناك من ينظر إليه التفت إلى سيارتي والتقت عيناه بعيني فارو واتسعت للحظة ثم ابتعد بوجهه ونظر لأسفل ثم بعيداً. وكانت نظرته تمتلئ بشيء لا يمكن أن أخطئه: إنه الخوف.

وقد عرض فارو على بينج النظرة التي رمى بها السائق في السيارة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المقابلة: أخذ ينظر في وجهي مباشرة وتغيرت ملامحه وتبدلت في لحظة كما في الخدع السينمائية. أصبح وجهه ككابوس مرعب .نظرته تقول لك أنك إذا تجرأت ورددت النظرة لهذا الصبي وتحديته فعليك أن تحاذر لنفسك. نظرة تخبرك أنه لا يهتم بشيء سواء حياتك أو حياته [١٩].

ومن المؤكد أن في سلوك معقد كالجريمة تكون هناك تفسيرات عديدة وصحيحة لا تتطلب أساساً بيولوجياً. وقد يكون أحد هذه التفسيوات أن النمط المنحرف من المهارات الانفعالية –كردع الآخرين– له فائدة في الأحياء العنيفة التي قد تستخدم الجريمة وفي هذه الحالة قد يؤدي التقمص الزائد إلى تأثيرات سلبية. وفي الواقع هناك أدوار في الحياة تتطلب النقص الانتهازي في التقمص بدءاً من دور "الشرطي القذر " أثناء التحقيقات وحتى محصل الشركات . ويحكي الأشخاص المسؤولون عن التعذيب في البلدان الإرهابية كيف تعلموا أن يفصلوا أنفسهم عن مشاعر ضحاياهم كي يؤدوا "عملهم". فهناك مسارات كثيرة للتلاعب.

وأحد الطرق المشؤومة التي قد يظهر بها غياب التقمص اكتشفت بالصدفة أثناء بحث عن ساحقي الزوجات الآثمين . وقد أظهر البحث وجود اختلال فسيولوجي بين أكثر هؤلاء الأزواج عنفاً والذين يضربون زوجاتهم بانتظام أو يهددونهن بالسكاكين أو المسدسات: فهؤلاء الأزواج يفعلون ذلك ببرود وبطريقة محسوبة وليس باندفاع الغضب اللحظي [٢٠]. فعندما يتصاعد غضبهم يبدأ الاختلال في الظهور: ينخفض معدل ضربات قلوبهم بدلاً من الارتفاع الذي يحدث دائماً مع تصاعد الغضب، ويعني

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ذلك أنهم أهدأ من الناحية الفسيولوجية بالرغم من تصاعد عدوانهم وانتهاكهم. ويبدو عنفهم كنوع من الإرهاب المحسوب وطريقة لإخضاع زوجاتهم ببث الرعب في قلوبهن.

وهؤلاء الأزواج المتوحشون ببرود يختلفون عن باقي الأزواج الذين يضربون زوجاتهم ضرباً مشوهاً. أولا يميلون كثيراً للعنف خارج الزواج أيضاً ويتشاجرون بالأيدي مع زملائهم وباقي أفراد أسرهم . وبينما نجد معظم الرجال الذين يمارسون العنف مع زوجاتهم يفعلون ذلك باندفاع الغضب المرتبط بالغيرة أو الرفض أو نتيجة للخوف من الهجر نرى هؤلاء المعتدين بحساب يضربون زوجاتهم دون أي سبب واضح- وبمجرد أن يبدؤوا العنف لا يستطيع شيء مما تفعله الزوجة أن يوقفهم عنه.

ويفترض بعض الباحثين الذين درسوا السيكوباتيين المجرمين أن تلاعبهم البارد كغياب التقمص والاهتمام قد ينشأ عن قصور عصبي. وقد ظهر الأساس الفسيولوجي للسيكوباتية التي لا ترحم بطريقتين كلاهما ترجحان اشتراك مسار عصبي إلى المخ الحافي. الطريقة الأولى قامت بتسجيل موجات المخ أثناء محاولة التعرف على كلمات تندفع سريعا حيث كانت الكلمات تظهر وتختفي في حوالي عُشر ثانية. يستجيب معظم الأشخاص بشكل مختلف للكلمات الانفعالية مثل "قتل" عن الكلمات الحيادية مثل "كرسي" :فهم يقررون سريعاً إذا كانت الكلمات تتدافع ويظهر في أمخاخهم نمط موجي مميز عند الاستجابة للكلمات الانفعالية و ليس للكلمات الحيادية. أما السيكوباتيون فلا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تظهر لديهم أيٌّ من هذه الاستجابات: فلا يظهر بأمخاخهم النمط المميز للاستجابة للكلمات الانفعالية كما لا يستجيبون لها بسرعة مما يرجح وجود خلل في الدائرة التي تربط بين القشرة اللفظية التي تتعرف على الكلمات والمخ الخافي الذي يضيف إليها المشاعر.

ويرى روبرت هير —عالم النفس بجامعة كولومبيا والذي أجرى هذا البحث – أن هذه النتائج تعني أن السيكوباتيين لديهم فهم سطحي للكلمات الانفعالية والذي يتماشى مع سطحيتهم العامة في عالم المشاعر. ويرى هير أن قسوة السيكوباتيين تقوم على نمط فسيولوجي آخر اكتشفه في بحث مبكر ويرجح هو الآخر اختلال في وظائف اللوزة والدوائر المرتبطة بها : السيكوباتيون الذين على وشك تلقي صدمة كهربية لا تظهر عليهم علامات الخوف التي تظهر لدى الأشخاص الطبيعيين الذين يتوقعون الألم[٢١]. ونظراً لأن توقع الألم لا يطلق فيض القلق لدى السيكوباتيين لذلك يؤكد هير أنهم لا يخشون من العقوبات المستقبلية على ما يرتكبونه، وكذلك ولأنهم لا يشعرون بالخوف هم أنفسهم لذلك لا يفهمون ولا يرحمون الخوف أو الألم لدى ضحاياهم.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

=٨=

الفنون الاجتماعية

كما يحدث بين كل الأطفال في سن الخامسة مع أخوهم الصغار ، فقد لين صبره مع جاي ، أخيه ذي السنتين ونصف والـذي أفسـد المكـان بمكعبات الليجو التي كانا يلعبان بها . وفي غضب توجه لـين إلى جـاي وضربه ، وعندما سمعت الأم بكاء جاي هبت لتعنيف لين وأمرته أن يبعـد تلك الأشياء موضوع الخلاف – أي مكعبـات الليجـو . وإزاء هـذا الاختراق الشديد للعدالة انفجر لين في البكاء ، لكن الأم – التي ظلـت غاضبة – رفضت أن تواسيه.

حصل لين على المواساة من مصدر غير متوقع : جاي ، والذي علـى الرغم من كونه في الأصل الخصم الجريح ، إلا أنه قد بدأ يتأثر بدمـوع أخيه وشن حملة لتهدئته . وجرى الحوار كالتالي تقريباً[١] :

قال جاي متوسلاً: " لا .. تبك لا يا صديقي لين " .

وظل لين يبكي ، وحين رأى جاي أن توسلاته لا تجدي ، تضرع لأمـه أن تناصر لين : " ماما .. لين يبكي ! .. لين يبكي .. انظـري .. سأريك .. لين يبكي".

ثم توجه إلى لين وربت على كتفيه وطمأنه بصوت أموي : " لـين .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

توقف ، لا تبك".

وظلت شهقات لين بالرغم من المواساة ، ولذلك لجأ جاي إلى حيلة أخرى وقدم يد المساعدة في إعادة مربعات الليجو إلى العلبة ، قائلا بود: " ها !! لقد أعدها يا ليني " .

وبالرغم من هذا استمرت الدموع ، وعندها لجأ جاي المبدع إلى طريقة أخرى ، وهي تشتيت الانتباه ، فقد عرض على أخيه دمية سيارة لإبعاد انتباهه عن المأساة الصغيرة التي وقع فيها " يوجد رجل بداخلها ، ما هذا لين ؟ ما هذا ؟ ولم يهتم لين ، فقد كان رافضاً للمواساة ولم تعرف دموعه طريق النهاية. وفقدت الأم صبرها معه ولجأت إلى التهديد الأبوي المعروف " هل ترغب أن أصفعك " فرد لين بصوت مرتعش " لا " . " إذن توقف عن البكاء " قالتها أمه بحزم وغضب .

رد لين من بين الأحزان والشهقات " سأحاول " .

وألهم هذا جاي بطريقته الأخيرة : فاستعار حزم أمه ولهجتها السلطوية وهدد لين "توقف يا لين وإلا سأضرب مؤخرتك " .

تفصح هذه المسرحية الصغيرة عن الإمكانات الانفعالية الهائلة التي يستخدمها طفل لم يتجاوز شهره الثلاثين لإدارة مشاعر طفل آخر ، فأثناء المحاولات الملحة التي قام بها جاي لتهدئة أخيه ، كان قادراً على استخدام مخزون كبير من الأساليب بدءا من التوسل ، إلى طلب العون من أمه (فرفضت) إلى المواساة الجسدية إلى تقديم يد المساعدة ثم التشتيت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

فالتهديد وأخيراً الأمر المباشر . ومن المؤكد أن هـذه الترسانة من الأساليب قد استخدمت مع جاي من قبل لتهدئة اكترابه ، لا يهم ، الأهم هو أنه كان قادراً على استخدام هذه الأساليب عندما احتاجها على الرغم من هذا السن المبكر.

لكن كما يعلم كل الآباء ، لا يتمتع كل الأطفال بقدرة جاي على التقمص وعلى التهدئة ، فقد يرى طفل آخر في سنه في انزعاج أخيه فرصة للانتقام ولذلك يفعل كل ما في وسعه لزيادة كدره . فهذه المهارات نفسها قد تستخدم في استفزاز الآخر وتعذيبه . لكن حتى هذه الخسة تنم عن ظهور استعداد انفعالي هام : أي القدرة على معرفة مشاعر الآخر والعمل على التأثير في هذه المشاعر . والقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين هي جوهر فن تسيير العلاقات .

ولكي تظهر هذه القدرة على المعاملة على الطفل أولاً أن يكتسب القدرة على التحكم بالذات ، وهي بداية التمكن من كبح الغضب والاكتراب الذاتي وما يولدانه من اندفاع وإثارة ،حتى وإن كانت هذه القدرة تضطرب أحياناً. فالتناغم مع الآخرين يتطلب بعض هدوء الذات . وتظهر في هذا السن دلالات إشارات مترددة للقدرة على إدارة الانفعالات الذاتية : فيستطيع الطفل الحابي أن ينتظر دون عويل، وأن يناقش أو يطلب ما يريده بأدب ولا يخطفه بالقوة – على الرغم من أن هؤلاء الأطفال لا يختارون استخدام هذه القدرات طوال الوقت ، فيحل الصبر كبديل لنوبات الغضب ، أحيانا على الأقل . وتظهر علامات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

التقمص عند سن سنتين تقريباً: فتقمص جاي – هو أصل التراحم الـــذي دفعه للعمل على إبهاج أخيه المنتحب لين . وهكذا نرى أن التعامل مـــع انفعالات شخص آخر – وهو الفن الراقي في تكوين العلاقات – يتطلـــب ظهور مهارتين انفعاليتين أخريين : إدارة الذات والتقمص الانفعالي .

وعلى هذا الأساس تظهر " مهارات المعاملة " التي تمثـــل اللقـــاءات الاجتماعية التي تمكننا من التعامل مع الآخر . والعجز في هذه المـــهارات يؤدي إلى حماقات وكوارث في علاقاتنا وحياتنا الاجتماعية .وافتقاد هـــذه المهارات يجعل حتى النابغين فكرياً يفشلون في علاقاتهم ويظهرهم بمظـــهر المتغطرسين متبلدي الشعور.وتمكننا هذه القدرات الاجتماعية من تســـيير المواقف كما نريد، ومن حشد الآخرين وإلهامـــهم ، ومـــن النجـــاح في العلاقات الحميمة وكذلك تمنحنا الإقناع والتأثير في الآخريـــن والقـــدرة على تهدئتهم وإبهاجهم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

عبِّر عن بعض المشاعر

تعتبر القدرة على التعبير عن المشاعر الذاتية من الكفاءات الاجتماعية الأساسية . ويستخدم بول إيكمان مصطلح قواعد الإظــهار ، لوصــف الإجماع الذي تحدد به الجماعة كيف ومتى يمكن التعبير عن مشاعر معينــة . وتختلف الثقافات كثيراً في هذا الشأن ؛ والمثال على ذلك دراسة قام بها إيكمان وزملاؤه في اليابان لدراسة تعبيرات وجه الطلاب عند مشــاهدة فيلم عن طقوس الختان لدى جماعة من المراهقين " البدائيين " . عندمــا شاهد الطلاب اليابانيون الفيلم في حضور شخصية هامة ، لم تبــدُ علــى وجوههم أي تعبيرات ، لكن عندما اعتقدوا أنهم بمفردهم (بــالرغم مــن وجود كاميرا خفية لتصويرهم) ظهر على وجوههم خليط مــن التــألم والخوف والاشمئزاز .

وهناك أنواع عديدة من قواعد الإظهار[٢] . أحدها إدناء التعبير عــن الانفعال– وذلك ما رأيناه لدى اليابانيين نحو مشاعر الاكتراب في حضور شخصية هامة ،حيث أخفى الطلاب كدرهم خلف قنــاع مــن وجــوه المقامرين . القاعدة الثانية هي تضخيم ما يشعر به الشخص ، أي المبالغــة في التعبير الانفعالي ، وذلك ما نراه في الخدعة الــتي تســتخدمها طفلــة السادسة حين تعبر بوجهها عن الحزن وتهــز شــفتيها لتشــكو لأمــها استفزازات أخيها . القاعدة الثالثة هي إحلال شعور بآخر ويحدث ذلــك

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

في بعض الثقافات الآسيوية التي تخجل أن تعبر بـالرفض ، وتحل محله بالتأكيدات (الكاذبة) . والمعرفة بالتوقيت والكيفية التي تستخدم فيها هذه الاستراتيجيات تعتبر من عوامل ذكاء المشاعر.

ونحن نتعلم قواعد الإظهار هذه في سن مبكرة للغاية؛ جزئياً عن طريق التعليمات الصريحة . والمثال على هذه التعليمات هي أن نقول للطفل ألا يظهر الإحباط – بل الابتسامة والشكر – عندما يقدم له جده في عيد ميلاده هدية مفزعة . إلا أن معظم التربية الانفعالية تتم عن طريق الاقتداء : فيتعلم الطفل أن يفعل ما رآه . وعند تربية الوجدان تصبح الانفعالات هي الغاية والوسيلة ، فإذا قال أحد الأبوين لطفله " ابتسم وقل شكراً" . بينما يظهر هذا الأب أثناء ذلك الخشونة والإلحاح والبرود – ويتصف صوته بالغلظة وليس بالدفء الرقيق ، عندئذ يتعلم الطفل درسا مختلفاً تماماً عن قصد الأب ، فيواجه جده بتقطيبة ويقول ببرود وجفاف "أشكرك". ويختلف التأثير على الجد تماماً: ففي الحالة الأولى – أي مع الابتسامة والود – يشعر الجد (مخدوعاً) بالسعادة، وفي الثانية تجرحه الرسالة المزدوجة .

وهناك تأثيرات مباشرة لإظهار الانفعالات على الشخص الذي يتلقاها. والقاعدة التي يتعلمها الطفل هي " إخف مشاعرك الحقيقية إن كانت ستجرح شخص تحبه واظهر بدلاً منها مشاعر زائفة لكن أقل تجريحاً. وليست هذه القواعد للتعبير عن الانفعالات مجرد أبجديات للياقة الاجتماعية، لكنها تحدد الانطباع الذي تتركه مشاعرنا في الآخرين.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وتؤدي إجادة هذه القواعد إلى الحصول على التأثير الأمثل والفشل فيها يؤدي إلى تدمير العلاقات.

ويبرع الممثلون بالطبع في إظهار المشاعر ، فقدراتهم التعبيرية هي التي تؤثر في الجمهور . وبعضنا – دون شك – ممثلون بالطبيعة ، لكن يختلف الأشخاص كثيراً في مهارات التعبير ، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن الدروس التي نتلقاها عن قواعد الإظهار تختلف تبعاً لمن نقتدي بهم.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

قدرة التعبير وعدوى المشاعر

في بدايات حرب فيتنام ، كانت إحدى الفصائل الأمريكية متمركزة في حقول الأرز وأثناء احتدام المعركة مع الفايتكونج ، ظهر فجأة ستة من الرهبان يسيرون على أحد الممرات المرتفعة التي تفصل الحقول عن بعضها. وبكل ثقة واتزان سار الرهبان في اتجاه خط النار.

يحكي دافيد بوش ، أحد الجنود الأمريكان " لم يلتفتوا يميناً أو يساراً، بل ساروا إلى الأمام مباشرة ، ومن الغريب أن أحداً لم يطلق عليهم الرصاص. وبعد أن عبروا الممر ، اختفي فجأة كل إحساس داخلي بالمعركة وتوقفت رغبتي عن الاستمرار في الحرب – على الأقل لهذا اليوم .ولابد أن الجميع قد شعروا بذلك أيضاً حيث توقفوا جميعاً، فقد أنهينا القتال ببساطة"[٣] .

وتبين لنا قدرة الهدوء فائق الشجاعة للرهبان على بث السلام لدى الجنود مبدأ أساسياً في الحياة الاجتماعية وهو أن الانفعالات معدية . والمثل السابق متطرف بالطبع ، فمعظم العدوى الانفعالية تكون أكثر خفاء ، كجزء من الحوار الضمني الذي نتبادله في المواقف . فنحن نرسل ونستقبل الحالات المزاجية بصورة قد تصل إلى ما نعتبره اقتصاداً سرياً للنفس ، وتكون بعض تعاملاته سامة والأخرى مفيدة . ويحدث التبادل الانفعالي عامة بشكل ضمني بعيداً عن الإدراك فالطريقة التي يشكرنا بها

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مندوب المبيعات قد تترك لدينا انطباعاً بالتجاهل أو الامتعاض أو الترحيب الصادق والتقدير . فنحن نلتقط المشاعر من بعضنا البعض كما لو كانت نوعاً من الفيروسات .

إننا نرسل الإشارات الانفعالية في كل المواقف ، وتؤثر هذه الإشارات فيمن حولنا.وعلى قدر مهارتنا الاجتماعية ، تكون كفاءتنا في التحكم بالإشارات التي نرسلها . ويعتبر احتياطي الأدب لدى المجتمع المهذب وسيلة للتأكد من عدم تسرب الانفعالات المزعجة التي قد تفسد المواقف (وهي القاعدة الاجتماعية التي لو طبقت على العلاقات الحميمة لأفسدها) . ويشتمل ذكاء المشاعر على إدارة هذه التبادلات ، ويطلق العامة أوصاف " عشري " و " ظريف " على الأشخاص الذين يمتلكون المهارات الاجتماعية التي تجعل الآخرين يستمتعون بصحبتهم ، والأشخاص الذين يستطيعون مساعدة الآخرين في تهدئة مشاعرهم يمتلكون سلعة اجتماعية عالية القيمة ، ويلجأ إليهم الآخرون عند العوز الانفعالي الشديد . فكل منا يعتبر جزءاً من الأدوات التي يستخدمها الآخرون لتغيير انفعالاتهم سواء للأفضل أو الأسوأ.

ولنتأمل بياناً رائعاً للطريقة الخفية التي تنتقل بها الانفعالات من شخص لآخر : ففي تجربة بسيطة طلب من اثنين من المتطوعين أن يعدا قائمة بحالاتهم المزاجية في اللحظة الراهنة ، وبعد ذلك يجلسان بهدوء يواجه كل منهما الآخر حتى عودة الباحثة إلى الحجرة ... وبعد دقيقتين تعود الباحثة بالفعل وتطلب منهما إعداد قوائم جديدة بالحالات المزاجية . وقد أعدت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الأزواج عمداً بحيث يكون أحد الرفيقين شخص له قدرة تعبير عالية والآخر شخص متحجر الوجه. وفي كل الحالات كانت الحالة المزاجية تنتقل من الأعلى قدرة على التعبير إلى الآخر الأكثر سلبية[4].

لكن كيف حدث هذا الانتقال السحري ؟ الإجابة الأكثر ترجيحاً هي أننا لا شعورياً نقلد الانفعالات التي يظهرها أمامنا شخص آخر عن طريق محاكاة حركية لا واعية لتعبيرات وجهه ، وإيماءاته ونبرات صوته والمحددات غير اللفظية الأخرى للانفعالات ، وبهذه المحاكاة يعيد الأشخاص في داخلهم خلق هذه الحالات المزاجية للشخص الآخر . وهي صورة مبسطة من طريقة ستانيسلافسكي والذي كان يطلب من الممثلين أن يتذكروا الإيماءات والحركات والتعبيرات الأخرى لانفعال أثر فيهم بقوة في الماضي من أجل استثارة هذه المشاعر مرة أخرى .

والتقليد اليومي للمشاعر يحدث بصورة خفية . وقد وجد أولف ديمبرج – الباحث السويدي من جامعة أوبسولا – أن الأشخاص عندما يشاهدون وجهاً غاضباً أو مبتسماً، تظهر على وجوههم علامات نفس المزاج من خلال تغيرات بسيطة في عضلات الوجه ، وتظهر في المحسات الإلكترونية لكنها لا تبدو عادة للعين المجردة .

وعندما يتفاعل شخصان ، يكون اتجاه انتقال المزاج من الشخص الأقوى في التعبير عن مشاعره إلى الشخص الأكثر سلبية . إلا أن بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة للعدوى الانفعالية : فحساسيتهم الفطرية تجعل جهازهم العصبي اللاإرادي (أحد علامات النشاط الانفعالي) سهل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الإطلاق ، وهذا التقلب يجعلهم أكثر قابلية للانطباعات ، فقد تبكيهم الإعلانات التجارية ، ويجعلهم حديث قصير مع شخص مرح يحلقون بسعادة (وقد يجعلهم ذلك أكثر تقمصاً، لأنهم ينفعلون سريعاً بمشاعر الآخرين).

ويلاحظ جون كاشيوبو – عالم فسيولوجيا نفس الاجتماع في جامعة ولاية أوهايو– والذي درس هذه التبادلات الانفعالية الخفية أن " مجرد رؤية تعبير شخص عن انفعال معين قد تستثير فيك نفس الحالة المزاجية، سواء أدركت أنك تحاكي تعبير وجهه أم لا . ويحدث لنا ذلك طوال الوقت– فهناك دائماً تراقص أو تزامن أو انتقال للانفعالات . وهذا التزامن المزاجي هو الذي يجعلك تعرف إن كان هذا التفاعل ناجح أم فاشل " .

وتظهر درجة الصلة الانفعالية بين الأشخاص أثناء لقاء معين من مدى انتظام حركات أجسادهم معاً أثناء الحوار ، وهو دليل للتقارب لا يلاحظه الكثيرون عادة. فتجد أحد الشخصين يومئ عندما يشرح الآخر نقطة أو يتحرك الاثنان في مقعديهما في نفس اللحظة ، أو يميل الأول للأمام بينما يتحرك الآخر للخلف . وقد يصل الانتظام لدرجة تشعرك أن كلا الشخصين يجلسان على كرسي هزاز مزدوج ويحكمهما نفس الإيقاع . وكما وجد دانييل ستيرن أثناء مراقبته للتزامن بين الأمهات المتناغمات مع أطفالهن الرضع كذلك يربط نفس التبادل بين حركات الأشخاص الذين يشعرون معا بصلة انفعالية .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويبدو أن هذا التزامن يشجع إرسال واستقبال الحالات المزاجية حتى لو كانت هذه الحالات سلبية . ففي إحدى الدراسات عن التزامن الجسدي مثلاً، كانت النساء المكتئبات يتوجهن مع رفاقهن إلى المعمل ويشرح كل زوج مشكلة ما في علاقتهما. وقد وجد أنه كلما زاد التزامن بين الزوجين على المستوى غير اللفظي، كلما زادت شدة الاكتئاب لدى الرفاق بعد المناقشة. فقد كانوا يلتقطون الحالة المزاجية السيئة لرفيقاهم [٥] . وباختصار: سواء في الفرح أو الهم، تتشابه الحالات المزاجية بين الأشخاص على قدر تناغمهم الجسدي أثناء اللقاء.

ويحدد التزامن بين المدرسين والطلاب مدى الصلة التي يشعرون بها بينهم. فقد بينت الدراسات التي أجريت داخل الفصول أنه كلما زاد تناسق الحركات بين المدرس والطالب ، كلما زاد شعورهم بالود والسعادة والحماس والاهتمام والانطلاق أثناء التعامل . وبصفة عامة، يدل المستوى المرتفع من التزامن أثناء تفاعل بين أشخاص أن هؤلاء الأشخاص يحبون بعضهم البعض . وقد أخبرني فرانك بيرنييري – عالم النفس بجامعة أورجيون الذي أجرى هذه الدراسات – "يتحدد مستوى شعورك بالحرج أو الارتياح مع شخص معين على أحد المستويات بالجسد ، فيجب أن يكون هناك توافق زمني وأن تتناسق تحركاتكما لكي تشعران تجاه بعضكما بالارتياح . ويعكس التزامن عمق العلاقة بين الرفاق ؛ فإذا كنتما على علاقة قوية ، ستتشابك حالاتكما المزاجية ، سلبية كانت أم إيجابية " .

وباختصار : يعتبر التناسق بين الحالات المزاجية جوهر الصلة وذلك هو

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الصورة البالغة لتناغم الأم مع رضيعها . ويفترض كاشيوبو أن أحد محددات فعالية التعامل بين الأشخاص هو مدى رشاقة تزامنهم الانفعالي،فإذا كانوا ماهرين في التناغم مع الحالات المزاجية للآخرين أو كانت لديهم القدرة على جذب الآخرين إلى حالاهم ، عندئذ ستتم التفاعلات بمرونة على المستوى الانفعالي . ومن علامات القائد أو العارض المؤثر هو أنه يستطيع تحريك جمهور من آلاف الأشخاص بهذه الطريقة . وعلى نفس المنوال ، يشير كاشيوبو إلى أن الأشخاص ضعاف القدرة على استقبال أو إرسال الانفعالات يتعرضون لمشاكل في علاقاهم، لأن الآخرين يشعرون بالحرج معهم حتى إن لم يعرفوا سبب هذا الحرج .

وتحديد النغمة الانفعالية للتفاعل يعتبر علامة على السيادة في مستوى عميق وحميم ، فهو يعني التحكم بالحالة الانفعالية للشخص الآخر . وهذه القدرة على التحكم بالانفعال قريبة مما يسمى في علم الأحياء "سارق الوقت" وهي عملية (كدورة الليل والنهار أو الأطوار الشهرية للقمر) تستوعب الإيقاعات الحيوية . بالنسبة لاثنين يرقصان ، تعتبر الموسيقى سارق وقت جسدي وفي اللقاءات الشخصية عادة ما يكون الشخص الأقدر على التعبير – أو صاحب السلطة الأكبر – هو الذي يستوعب انفعالات الشخص الآخر. والشخص السائد يتحدث أكثر بينما الأكثر خضوعاً يراقب وجه الآخر لفترة أطول ، وذلك التجهيز يسمح بانتقال الحالة المزاجية. وعلى نفس المنوال تعمل قدرة الخطيب المفوه – سواء كان سياسياً أو داعياً دينياً – على استيعاب انفعالات الجمهور [٦] . وذلك ما نقصده بقولنا "لقد ملكهم بيمينه". فاستيعاب الانفعالات هو جوهر التأثير في الآخرين .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أصول الذكاء الاجتماعي

في حضانة للأطفال وأثناء الفسحة كانت مجموعة من الأطفال تجري عبر الفناء،تعثر ريجي وأصيبت ركبته وأخذ يبكي واستمر الأطفال جميعاً في جريهم ما عدا روجر الذي توقف واقترب من ريجي وأخذ يحك ركبته صائحاً" لقد أصيبت ركبتي أنا أيضاً" .

ويؤخذ ريجي كمثال لذكاء المعاملة ، تبعا لتوماس هاتش – زميل هوارد جاردنر في المجال وهي المدرسة التي تعتمد على مفهوم الذكاءات المتعددة[٧]. ويتميز روجر – كما يبدو – بمهارة غير عادية في التعرف على مشاعر زملائه وفي عمل روابط سريعة ومرنة معهم، فروجر وحده هو الذي أحس بمحنة ريجي وألمه ، وروجر وحده هو الذي واساه ، حتى وإن كان كل ما فعله هو حك ركبة ذاته . هذه الإيماءة الصغيرة تنم عن موهبة في الصلات ، وهي المهارة الانفعالية الأساسية للاحتفاظ بالعلاقات الحميمة ، سواء في الزواج أو الصداقة أو العمل . وهذه المهارات التي تظهر في فترة الحضانة هي البراعم التي تثمر المواهب طوال الحياة .

وتعتبر موهبة روجر واحدة من أربع قدرات منفصلة يذكرها هاتش وجاردنر كعناصر لذكاء المعاملة :

تنظيم الجماعات : وتلك هي المهارة الأساسية للقائد وتشتمل على حث وتنسيق جهود مجموعة من البشر . ونرى هذه القدرة لدى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المخرجين أو المنتجين المسرحيين وضباط الجيش والرؤساء النشطين للمؤسسات والوحدات بكل أنواعها.وفي الملعب نرى هذه القدرة لدى الطفل الذي يقرر أدوار الجميع أو في كابتن الفريق .

التفاوض على الحلول : وهي قدرة الوسيط الذي يمنع الصراعات ويحل ما قد ينشأ منها . والأشخاص الذين يمتلكون هذه القدرة يبرعون في عقد الصفقات وفي الفصل أو التوسط في التراعات ، وقد يحققون نجاحاً في الدبلوماسية أو القانون أو القضاء ، أو كسماسرة أو مديرين للاستيلاء على الشركات . ونجدها أيضاً في الأطفال الذين يحلون التراعات في أرض الملعب.

الارتباطات الشخصية : هي موهبة روجر في التقمص والارتباط وتجعل من السهل على الشخص الدخول في علاقات والتعرف والاستجابة المناسبة للمشاعر والاهتمامات الحقيقية للآخرين – وذلك هو فن العلاقات . وهؤلاء الأشخاص جيدون " كرفاق لعب " وأزواج موثوقون وأصدقاء أو شركاء عمل طيبون ، وفي العمل ينجحون كمندوبي أو مديري مبيعات وقد يصبحون مدرسين ممتازين . فالأطفال كروجر ، يستطيعون التعامل مع الجميع ويسهل عليهم مشاركة اللعب مع أي شخص ويسعدون بذلك . ويبرع هؤلاء الأطفال في قراءة المشاعر من تعبيرات الوجه ويحبهم جميع الأطفال في الفصل .

التحليل الاجتماعي : القدرة على تحديد معرفة مشاعر الآخرين ودوافعهم واهتماماقم . وهذه المعرفة بما يشعر به الآخرون تسهل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الحميمية والإحساس بالترابط . وقد تجعل هذه القدرة من الشخص معالجاً أو مرشداً ناجحاً وإذا كانت مصحوبة بموهبة أدبية ، قد يصبح روائياً أو مؤلفاً مسرحياً قديراً.

وهذه القدرات مجتمعة تؤدي للنبوغ في المعاملات ، وتؤهل الشخص للنجاح الاجتماعي الباهر بل وإلى الكاريزمية والقيادة . ومن السهل على من يجيدون مهارات الذكاء الاجتماعي أن يتواصلوا مع الآخرين ، فهم بارعون في قراءة المشاعر والاستجابات ، وفي التنظيم والقيادة وكذلك في التعامل مع الخلافات التي قد تشتعل مع أي نشاط إنساني. فهم قادة بطبيعتهم ويستطيعون التعبير عن المشاعر الجمعية الخفية والإفصاح عنها من أجل قيادة الجموع نحو أهدافها.وهؤلاء هم الأشخاص الذين يحب الآخرون صحبتهم لأنهم يغذون مشاعرهم ، ويجعلونهم في حالة طيبة وينتزعون التعليق " كم جميل أن أصاحب شخص مثلك " .

وتقوم قدرات المعاملة هذه على ذكاءات مشاعر أخرى فالأشخاص الذين يتركون انطباعات اجتماعية ممتازة مثلاً، يمهرون في مراقبة تعبيراتهم الذاتية عن المشاعر، ويتناغمون جيداً مع الطرق التي يستجيب بها الآخرون ويستطيعون تحسين أدائهم الاجتماعي باستمرار ويلائمونه للتأكد من حصولهم على التأثير المطلوب . وهم في هذا الشأن يشبهون الممثلين البارعين .

لكن ، إذا لم تتوازن قدرات المعاملة هذه بذكاء في الإحساس بالاحتياجات والمشاعر الذاتية ومعرفة كيفية إشباعها ، فلن يؤدي ذلك

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إلا إلى نجاح اجتماعي أجوف – فيكسب الشخص حب الناس على حساب متعته الشخصية . وذلك ما اكتشفه مارك سنايدر – عالم النفس في جامعة مينسوتا – أثناء دراسة للأشخاص الذين جعلتهم مهاراتهم الاجتماعية رجال مجتمع من الدرجة الأولى وأبطالاً في ترك الانطباعات الجيدة [٨] . وربما نعرف عقيدهم النفسية من التعليق الذي قاله و . هـ . أودين والذي وصف أن صورته الذاتية عن نفسه "تختلف كثيراً عن الصورة التي أعمل على تركها في أذهان الآخرين كي يحبونني" . وقد تتم هذه الصفقة إذا كانت المهارات الاجتماعية لدى الشخص تتجاوز قدرته على معرفة مشاعره الذاتية واحترامها : فلكي يحصل هذا المتغندر على الحب – أو على الأقل الإعجاب – يظهر نفسه بالمظهر الذي يرغبه من حوله . وقد وجد سنايدر أن علامة هؤلاء الأشخاص هي أنهم يتركون انطباعات ممتازة ولا يحتفظون إلا بصداقات قليلة حميمة وثابتة. والأسلوب الأفضل بالطبع ، هو الموازنة بين الصدق مع الذات وبين المهارات الاجتماعية والتكامل فيما بينهما .

وهؤلاء المتغندرون لا يمانعون أبداً في قول شئ وعمل شئ آخر ، إن كان ذلك يكسبهم الاستحسان الاجتماعي ، فهم يتعايشون ببساطة مع التناقض بين صورهم الشائعة وحقيقتهم الخاصة . وتطلق هيلينا دويتش – المحللة النفسية – على هؤلاء الأشخاص اسم " شخصية كما – لو " والذين يغيرون أقنعتهم بسهولة شديدة تبعاً للإشارات التي يلتقطونها من الآخرين حولهم . وقد قال لي سنايدر : " تتشابك الذات الشائعة والخاصة جيداً لدى بعض الأشخاص بينما آخرون لا يبدو لديهم سوى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

كاليدوسكوب (أطياف ملونة) من المظاهر المتغيرة " . وهـؤلاء مثل شخصية زيلج – التي صاغها وودي آلن – يحاولون بجنون الاتساق مع أي أشخاص حولهم " .

ويقوم هؤلاء الأشخاص بتفحص محدثهم للتعرف على أي بادرة تعبر عما يريده منهم قبل عمل أي استجابة ، بدلاً من أن يعبروا عن رأيهم ببساطة . ولكي يحصلوا على الصحبة والإعجاب يتعاملون مع أشخاص لا يحبوهم بطريقة تظهر لهم المودة ، ويستخدمون قدراقم الاجتماعية لتشكيل تصرفاقم حسبما تتطلبه المواقف المختلفة ، ولذلك يتصرفون في هذه المواقف كأشخاص مختلفين تماماً باختلاف من معهم ، فقد ينتقلون من الاجتماعية المرحة مثلاً إلى الانعزال المتحفظ . ومن المؤكد أن هذه السمات تحقق لهم الإدارة الفعالة للانطباعات ، وتميزهم كثيراً في مهن معينة خاصة التمثيل والمحاماة والمبيعات والدبلوماسية والسياسة .

وهناك نوع آخر من مراقبة الذات يفرق بين الذين يصبحون متغندرين بلا مبادئ ويرغبون في التأثير على الجميع وبين أولئك الذين يستغلون ذكاءهم الاجتماعي في الاحتفاظ بصدقهم مع مشاعرهم ، وتلك هي القدرة على الصدق أو كما في القول المأثور " أن تمتلك نفسك" ، وتسمح هذه القدرة أن يتصرف الشخص تبعاً لمشاعره وقيمه العميقة بغض النظر عن العواقب الاجتماعية .

وقد يؤدي هذا التكامل الانفعالي إلى استثارة مواجهات مدروسة للتخلص من الازدواجية والإنكار ، وتصفية الجو وهذا ما لا يرغبه المتغندرون أبداً.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

صناعة العجز الاجتماعي

ما من شك أن سيسيل كان عبقرياً، فهو خبير جـــامعي في اللغــات الأجنبية، وممتاز في الترجمة ، إلا أنه كان أحمق تماما في مجالات هامة . فقــد كان سيسيل يفتقد أبسط المهارات الاجتماعية ، ويفشل عند عمل محادثــة عابرة أثناء تناول القهوة ويرتبك حين يفكر في كيفيـــة قضـــاء يومـــه ، باختصار ، كان عاجزاً عن القيام بأبسط التعاملات الاجتماعية . ونظـــراً لأن هذا العجز الاجتماعي كان يتضح بقوة في وجود النســـاء ، لذلـــك توجه سيسيل إلى المعالج شكاً" أن تكون لديه ميول جنســـية مثليـــة ذات طبيعة خفية " على حد قوله ، على الرغم من عدم وجود خيـــالات مـــن هذا النوع لديه .

والمشكلة الحقيقية كما أسرها سيسيل للمعالج هي خوفه من أن شـــيئاً مما يقول لن يهم أحد ، إلا أن هذا الخوف قد كان ناتجاً عن عجز كبـــير في المهارات الاجتماعية ، وكان توتره أثناء اللقـــاءات يجعلـــه يضحـــك في اللحظات المحرجة على الرغم من عجزه عن الضحك عندما يقول أحدهم شيئاً طريفاً بحق. وكما قال سيسيل أيضاً للمعالج، فإن ارتباكه بـــدأ مـــن الطفولة، وطوال عمره لم يشعر بالارتياح إلا في صحبـــة أخيـــه الأكـــبر والذي كان يبسط له الأمور، لكن بعد أن غادر هذا الأخ أصبح عجـــزه طاغياً: فأصيبت حياته الاجتماعية بالشلل.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يحكي هذه القصة لاكين فيليب – عالم النفس بجامعة جورج واشنطون – والذي افترض أن محنة سيسيل تعود لفشله أثناء طفولته عن تعلم الدروس الأساسية للتفاعل الاجتماعي :

ما الذي كان على سيسيل تعلمه في وقت مبكر ؟ أن يتحدث للآخرين مباشرة عندما يتحدثون إليه ، وأن يبدأ التعارف الاجتماعي ، ولا ينتظر أن يبدأ الآخرون دائماً، وأن يجري المحادثات ولا يرتكن إلى الإجابة بنعم أولا، أو بأي كلمة واحدة أخرى ، وأن يعبر عن امتنانه للآخرين ، وأن يسمح لشخص آخر بالعبور من الباب قبله ، وأن ينتظر أثناء تلبية خدمة لشخص أمامه ، وأن يشكر الآخرين وأن يشاركهم ، وغير ذلك من التعاملات الأساسية التي نعلمها لأطفالنا من سن سنتين [9].

ولا نعرف إن كان عجز سيسيل راجعاً إلى أن أحداً لم يعلمه أصول التحضر الاجتماعي أم لعدم قدرته هو على تعلم هذه الأصول . لكن أياً كان سبب ذلك ، تشير قصة سيسيل إلى أهمية الدروس الكثيرة التي يحصل عليها الأطفال حول تزامن التفاعل والقواعد غير المروية للتجانس الاجتماعي . والمحصلة النهائية للفشل في هذه القواعد هو خلق الانزعاج لدى الآخرين . وفائدة هذه القواعد بالطبع هي جعل كل المشاركين في التعامل مطمئنين لأن الارتباك يولد القلق . والأشخاص الذين يفتقدون هذه المهارات لا يعجزون فقط عن التأنق الاجتماعي لكن أيضاً عن التعامل مع انفعالات من يقابلوهم ، ويتركون حتماً تأثيراً مزعجاً فيمن يتعاملون معهم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وكلنا نعرف بالتأكيد أشخاصاً مثل سيسيل – يفتقدون المهارات الاجتماعية ولا يعرفون كيف ينهون حديثاً أو اتصالاً ويستمرون في الحديث رغم كل التلميحات وإشارات الوداع ، أشخاص يدور حديثهم حول أنفسهم طوال الوقت دون أدنى اهتمام بأحد غيرهم ويتجاهلون المحاولات المهذبة والملحة لتركيز انتباههم على شئ آخر ، الأشخاص الذين يتطفلون ويقحمون أنفسهم في شؤونك . وهذا الانحراف عن الاتجاه الاجتماعي السائد يدل على عجز في قواعد البناء الأساسية للتعامل .

ويطلق علماء النفس مصطلح " العجز الإشاري " على نوع قد يصل إلى حد إعاقة التعلم في مجال الرسائل غير اللفظية ، ويوجد طفل من كل عشرة أطفال لديه مشكلة في هذا المجال [١٠]. وقد تكمن المشكلة في الافتقار إلى الإحساس بالحيز الشخصي حيث يقف الطفل أقرب من اللازم إلى محدثه أو ينشر أدواته في حيز شخص آخر ، وكذلك في ضعف تفسير أو استخدام لغة الجسد وسوء تفسير أو استخدام تعبيرات الوجه كالفشل مثلاً في التواصل بالعين مع الآخرين وضعف الإحساس بالإيقاعات اللفظية – وهي الملكة الانفعالية للحديث – ولذلك يكون خلافهم زاعقاً أو خافتاً للغاية .

وقد أجريت أبحاث كثيرة للتعرف على الأطفال الذين تظهر لديهم علامات العجز الاجتماعي ، والذين يؤدي بهم الارتباك إلى التعرض للإهمال والرفض من زملائهم . فإضافة إلى الأطفال الذين يرفضون

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بسبب شغبهم ، يفتقد الأطفال الآخرون الذين يتجنبهم زملاؤهم إلى أصول التعامل المباشر ، خاصة القواعد غير المروية التي تحكم التفاعلات . فالأطفال الذين يتخلفون في اللغة ينظر إليهم الناس باعتبارهم مفتقرين للذكاء أو التعليم المناسب ، لكن الذين يتخلفون في القواعد غير اللفظية للتفاعل فيعتبرهم الآخرون – خاصة زملاؤهم – غريبي الأطوار ويتجنبوهم . وهؤلاء الأطفال لا يعرفون كيف يطلبون الانضمام للعبة بلباقة ، ويتعاملون مع الآخرين بطرق مزعجة وليست ودودة – أي باختصار كل الأطفال شاذي التصرفات ، الذين لا يجيدون اللغة الصامتة للانفعالات والذين يرسلون بالفعل رسائل تؤدي إلى نفور الآخرين .

وكما يقول ستيفان نويكي – عالم النفس في جامعة إيمروى والذي درس القدرات غير اللفظية لدى الأطفال – " يشعر الأطفال الذين لا يجيدون قراءة الانفعالات أو التعبير عنها بالإحباط الدائم ، ولا يستوعبون ما يدور حولهم .

فهذا النوع من الاتصال يشكل سياقاً مستمراً لكل ما تفعله، فأنت لا تستطيع أن تخفي تعبيرات وجهك أو وضعك الجسدي ، كما لا تستطيع أن تحجب نبرات صوتك .وإذا أخطأت في الرسالة الانفعالية التي ترسلها، فستشعر دائماً بسخرية الآخرين منك وصدهم لك دون أن تعرف السبب ، وإذا اعتقدت أنك تبدي سعادتك لكن يبدو عليك بالفعل الغضب والإثارة ، فسيعاملك الأطفال الآخرون بغضب أيضاً دون أن تعرف لماذا. ويشعر هؤلاء الأطفال بعدم القدرة على التحكم في الطريقة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

التي يعاملهم بها الآخرون ، وأن تصرفاتهم لا تؤثر فيما يحدث لهم ، وقد يصيبهم ذلك بالشعور بالعجز والاكتئاب والحزن " .

وإضافة إلى معاناة هؤلاء الأطفال للعزلة الاجتماعية ، فإنهم يعانون أيضاً من الناحية التعليمية. والفصل الدراسي أقرب للموقف الاجتماعي منه إلى التعليم ، والطفل الأخرق يفشل في الفهم والتعامل مع مدرسيه بقدر فشله في التعامل مع زملائه . وقد تؤدي الحيرة والقلق التي تنتج عن ذلك إلى إعاقة القدرة على التعلم الفعال ، وكما تبين اختبارات الحساسية غير اللفظية لدى الأطفال ، يميل الأطفال الذين يسيئون قراءة التلميحات الانفعالية إلى التأخر الدراسي مقارنة بإمكاناتهم التعليمية كما تظهر من اختبارات الذكاء [11].

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

"إننا نكرهك" : على الأعتاب

يكون العجز الاجتماعي أشد وضوحاً وألماً في لحظة من أخطر اللحظات في حياة الطفل الصغير: عندما يقترب من جماعة طالباً أن يشاركهم في اللعب وهي لحظة خطيرة ، لأنها تعلن أمام الجميع إن كنت محبوباً أم مكروهاً، مطلوبا أم مرفوضاً. ولهذا السبب تعرضت هذه اللحظة للتحليل الدقيق من قبل دارسي تطور الأطفال ، وقد بين هذا التحليل اختلافات كبيرة في استراتيجيات الاقتراب التي يستخدمها الأطفال المحبوبون عن تلك التي يستخدمها المنبوذون اجتماعياً.

وأكدت النتائج أهمية الكفاءة الاجتماعية في ملاحظة وتفسير والاستجابة للتلميحات الانفعالية والتعاملية . ومن المؤلم أن نرى طفل يحوم حول جماعة راغبا اللعب معهم ويرفضونه ، لكنها محنة عامة . فحتى الأطفال الأكثر شعبية يرفضون أحياناً. وقد وجدت دراسة عن تلاميذ الصفين الثاني والثالث ، أن الطلاب الأكثر شعبية يتعرضون للرفض بنسبة ٢٦ % إذا حاولوا الانضمام لمجموعة قد بدأت اللعب فعلاً.

والأطفال الصغار صرحاء بوحشية في ذكر الأحكام الانفعالية التي تؤدي بهم للرفض ، ولنتأمل الموقف التالي بين أطفال في عامهم الرابع في إحدى دور الحضانة [١٢] :

كانت ليندا ترغب في الانضمام لباربارا ونانسي وبيل الذين كانوا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يلعبون بدمى الحيوانات ومكعبات البناء ، أخذت ليندا تراقبهم لمدة دقيقة ثم اقتربت وجلست بجوار باربارا وبدأت في اللعب بالحيوانات ، فقالت لها باربارا : " لن تستطيعي اللعب". فردت ليندا " بلى أستطيع، فيمكن أن أحصل على بعض الحيوانات أنا أيضاً" . فردت باربارا ببرود " لا لن تستطيعي ، فنحن لا نرغب بك اليوم".

وعندما اعترض بيل لصالح ليندا ، انضمت نانسي إلى الهجوم قائلة " إننا نكرهها اليوم " .

ولأن الأطفال جميعاً لا يحبون أن يسمعوا صراحة أو ضمناً هذه الجملة "إننا نكرهك"، لذلك يقتربون بحرص من أعتاب الجماعة. ولعل قلق هؤلاء الأطفال لا يختلف عما يشعر به الكبار عندما يتردد بعض الغرباء أثناء حفل من الاقتراب من مجموعة تتحدث بسعادة ويبدو عليهم الصداقة الحميمة . ونظرا لأن هذه اللحظة على أعتاب مجموعة تعتبر هامة جداً للطفل، ولذلك فإنها – كما وصف أحد الباحثين – " ذات دلالات تشخيصية عالية .... فهي تبين لنا سريعاً الاختلافات في المهارة الاجتماعية " [١٣] .

وفي العادة ، يراقب القادمون الجدد لفترة ثم يتقدمون بتردد في البداية وبعدها يكتسبون الثقة بخطوات حذرة . وأهم شئ لحصول الطفل على القبول هو قدرته على الدخول في الإطار المرجعي للجماعة بالتعرف على نوع اللعب الراهن وما قد ترفضه الجماعة .

وهناك خطيئتان قد يرتكبهما الطفل وتؤديان به دائماً تقريباً إلى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الرفض وهما : محاولة القيادة سريعاً والخروج عن التزامن مع الإطار المرجعي.

ويميل الأطفال غير المحبوبين لارتكاب ذلك : فهم يندفعون إلى داخل المجموعة محاولين تغيير موضوع اللعب سريعاً أو فجأة ، وقد يعرضون آراءهم أو يختلفون مع الآراء الموجودة مباشرة – وكل هذه محاولات لجذب الانتباه لأنفسهم – والنتيجة هي العكس أي أنهم يهملون أو يرفضون. وفي المقابل ، يقضي الأطفال المحبوبون بعض الوقت في الملاحظة لفهم ما يحدث قبل الدخول ويفعلون شيئاً يظهرون به موافقتهم عليه ، ثم ينتظرون حتى تتأكد مكانتهم داخل المجموعة قبل أن يبادروا بعرض الاقتراحات لما يمكن أن تفعله المجموعة .

ولنعد مرة أخرى إلى روجر ، الطفل الذي في الرابعة من عمره ، ويرى توماس هاتش أن لديه مستوى مرتفع من ذكاء المعاملة[١٤] . وأسلوب روجر في دخول مجموعة هو أن يلاحظ أولاً ثم يقلد ما يفعله أحد الأطفال وبعدها يحدث هذا الطفل ثم ينضم إلى الجماعة بالكامل . استراتيجية ناجحة تماماً، وقد ظهرت مهارة روجر مثلاً، عندما كان يلعب مع وارين لعبة ضرب الألغام (وهي عبارة عن حصوات يضعانها في جوارهما) . سأل وارين روجر إن كان يرغب طائرة أم مروحية ، فرد عليه روجر قبل أن يفرض رأيه " هل تركب أنت مروحية " ؟.

وهذه اللحظة البريئة تكشف عن حساسية لاهتمامات الآخرين والقدرة على استخدام هذه المعرفة بطريقة تحافظ على الارتباط . يعلق

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هاتش واصفاً روجر " إنه يتباحث مع زميله حتى يستمران معا وتســـــتمر اللعبة مترابطة . ولقد لاحظت أطفالا كثيرين غيره يركبون طـــائراتهم أو مروحيتهم ببساطة ثم ينطلقون حرفياً ورمزياً بعيداً عن بعضهما البعض".

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

نبوغ المشاعر: تقرير حالة

إذا كانت المهارة الاجتماعية تمتحن بالقدرة على تهدئة مشاعر الاكتراب لدى الآخرين ، إذن يعتبر التعامل مع شخص ما في ذروة غضبه هو المقياس الأعلى للإجادة . وترجح البيانات عن تنظيم الغضب الذاتي وعن عدوى المشاعر أن أحد الاستراتيجيات الفعالة قد تكون تشتيت انتباه الشخص الغاضب وتفهم مشاعره ووجهة نظره ثم جذب تركيزه إلى شئ آخر يتناغم مع فئة أكثر إيجابية من المشاعر – شئ يشبه جودو المشاعر .

هذه المهارة الراقية من فن التأثير الانفعالي تظهر من القصة المثالية التي حكاها لي أحد الأصدقاء القدامى هو تيري روبسون – والذي كان في الخمسينات من أوائل الأمريكان الذين درسوا فن القتال إيكيدو في اليابان – في ظهيرة أحد الأيام كان تيري عائداً إلى بيته في قطار ضواحي طوكيو ، عندما دخل عامل ضخم وشرس ومتسخ ومخمور للغاية ، وقد أثار هذا العامل أثناء ترنحه رعب الركاب : كان يطلق اللعنات ، ودفع امرأة تحمل وليدها وألقاها على حجر زوج من العجائز ، فقفزت المرأة وفرت إلى الجهة الأخرى من العربة ، وترنح مرات أخرى وأمسك بالقضيب المعدني في منتصف العربة وحاول أن يخلعه من مقبضه.

عندئذ شعر تيرى _ و الذي كان فى قمة لياقته البدنية نتيجة تدريبات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الإيكيدو لمدة ٨ ساعات يومياً _ أن عليه التدخل حتى لا يؤذى أحـــد ، لكنه تذكر كلمات معلمه " الإيكيدو هو فن المصالحة ، فمن يرغـــب في القتال يحطم ارتباطه بالحياة ، وإذا أردت أن تسود على الآخرين، فـأنت مهزوم حقاً. فنحن نتعلم لحل الصراعات لا لنبدأها " .

وبالفعل ، عاهد تيرى معلمه من البداية ألا يبدأ شـــجاراً أبـــداً، ولا يستخدم فنونه القتالية إلا في الدفاع . والآن أخيرا سنحت له الفرصة كي يختبر قدرات الإيكيدو في الحياة الواقعية ، وهى فرصة مشروعة حقـــاً. ولذلك عندما تجمد الركاب الآخرون في مقاعدهم قام تيرى ببطء وحذر.

وعندما رآه المخمور زمجر قائلاً:" ها ! أجنبي ! إنك تحتاج لـدروس في الآداب اليابانية". وأخذ يجهز نفسه للهجوم على تيري .

لكن بمجرد أن شرع المخمور في أداء حركته ، أطلق أحدهم صيحـــة عالية ومبتهجة " أهلاً ".

تميزت الصيحة بالنغمة السعيدة لشخص يلتقي بصديقه الحميم فجـأة. فوجئ المخمور ودار حوله تيري رجلاً يابانياً ضئيل الحجـــم، في حـــوالي السبعين ويرتدي كيمونو . ابتسم العجوز للمخمور ولوح له بيده قـائلاً " تعالى" .

قفز المخمور وقال بشراسة " لماذا أحادثك بحق الجحيم ؟ " . كـــان تيري مستعداً لأن يسقط المخمور في لحظة إذا بـــدرت منـــه أي حركـــة عنيفة.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

سأل الرجل : " ما الذي كنت تشربه ؟ " ولمعت عيناه للعامل المخمور .

زعق العامل : " كنت أشرب الساكي ، فما الذي يعنيك ؟ " .

رد الرجل بصوت حنون " رائع ، ذلك رائع حقاً. أتعرف أني أعشق الساكي . كل ليلة ، نقوم أنا وزوجتي (وهي في السادسة والسبعين كما تعرف) بتدفئة زجاجة من الساكي ونأخذها معاً للحديقة ونجلس على الأريكة الخشبية ... " . واستمر الرجل يصف شجرة البرسيمون في حديقته ، وجمال هذه الحديقة ، والاستمتاع بالساكي في المساء .

وبدأت ملامح وجه المخمور تلين أثناء إنصاته للرجل واسترخت قبضتا يده وقال بصوت أهدأ : " هه ... أنا أحب البرسيمون أيضاً .. "

فرد الرجل العجوز بصوت يمتلئ بالحيوية : " نعم ، ومن المؤكد أن لك زوجة رائعة " .

فقال المخمور وهو ينتحب : " لا .. لقد ماتت زوجتي " . وبدأ في ذكر القصة المحزنة لفقدانه لزوجته وبيته وعمله وعن شعوره بالخجل من نفسه.

عندئذ وصل القطار إلى محطة تيري ، وسمع أثناء نزوله الرجل العجوز يدعو العامل كي يزوره ويكمل له قصته . ورأى تيري المخمور مستلقياً في مقعده ورأسه في حجر الرجل العجوز .

ذلك هو نبوغ المشاعر .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الجــزء الثالث : تطبيقات ذكاء المشاعر

=٩=

العداوة الحميمة

قال سيجموند فرويد ذات مرة لتلميذه إريك إريكسون ، أن الحب والعمل هما الإمكانيتان اللتان تدلان على النضج . ولو كان الأمر كذلك، يمكننا النظر إذن إلى النضج باعتباره محطة مهددة بالخطر في طريق الحياة. وتدلنا الاتجاهات الحالية في الزواج والطلاق إلى أن ذكاء المشاعر أصبح ضرورة أكثر من أي وقت مضى .

وإذا تأملنا معدلات الطلاق ، نجد أن معدل الطلاق السنوي قد أصبح ثابتاً، لكن هناك طريقة أخرى لحساب معدلات الطلاق تبين لنا وجود تصاعد خطير: أي حساب احتمالات أن ينتهي زواج حديث بالطلاق ، فعلى الرغم من أن المعدل الكلي للطلاق قد توقف عن الصعود إلا أن خطر الطلاق قد تحول إلى حديثي الزواج .

ويصبح هذا التحول واضحاً إذا قارننا معدلات طلاق الأزواج الذين تم زفافهم في سنة معينة ، فبالنسبة للزيجات الأمريكية التي تمت سنة ١٨٩٠ ، انتهى ١٠% منها بالطلاق ، وفي زيجات سنة ١٩٢٠ ، كان معدل الطلاق ١٨ % ، وفي زيجات سنة ١٩٥٠ كان المعدل ٣٠ % . وبالنسبة للذين تزوجوا سنة ١٩٧٠ كانت النسبة متساوية بين الطلاق والاستمرار معاً. وفي الزيجات التي بدأت سنة ١٩٩٠ وصل الطلاق إلى معدل رهيب يقترب من ٦٧ %[١] . وإذا استمرت هذه النسبة فمعنى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ذلك أن ٣ فقط من كل ١٠ أزواج حديثي الزفاف سيستمرون في زواجهم.

ويمكن أن يعترض البعض بأن هذا الارتفاع يعود معظمه لا للانخفاض في ذكاء المشاعر لكن للتحلل الثابت من الضغوط الاجتماعية – كزوال الوصمة التي كانت تسم الطلاق ، واستقلال الزوجات اقتصادياً عن أزواجهن . وتلك هي الضغوط التي كانت تحافظ على استمرار الزواج حتى في أسوأ الظروف . لكن إذا كانت الضغوط الاجتماعية قد فقدت دورها في ربط الأزواج معا ، فعلى ذلك تصبح القوى الانفعالية بين الزوج والزوجة أهم لبقاء هذا الاتحاد .

وحديثاً تم تحليل الروابط بين الزوج والزوجة وكذلك الأخطاء التي تفرق بينهما،بدقة لم نعهدها من قبل ، ولعل أكبر التطورات في فهم هذه الروابط والأخطاء ، هو استخدام المقاييس الفسيولوجية المعقدة التي تسمح لنا بتتبع التغيرات الانفعالية لحظة بلحظة أثناء التفاعل بين الزوجين، فيستطيع العلماء حالياً اكتشاف فيوض الأدرينالين – وارتفاع ضغط الدم وكذلك ملاحظة التغيرات الانفعالية البسيطة – لكن المهمة – على وجه الزوجة . وقد بينت المقاييس الفسيولوجية السياق البيولوجي الخفي للصعوبات بين الزوجين ، وهو مستوى هام من الواقع الانفعالي لا يدركه ولا يهتم به حتى الأزواج أنفسهم ، وكما كشفت لنا هذه لمقاييس أيضا عن القوى الانفعالية التي تحافظ على الزواج أو تدمره . وترجع البدايات المبكرة للأخطاء إلى اختلاف العوالم الانفعالية للأولاد والبنات .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

معنى الزواج بينها وبينه : جذور الطفولة

أثناء دخولي إلى مطعم في أحد الأمسيات ، قابلني رجل يخرج من الباب باندفاع على وجهه تعبير من البرود والكآبة معاً، وخلفه تماماً امرأة تلاحقه ثم ضربته بقبضتها في ظهره وصرخت " يلعنك الله ! عد لي وكن لطيفاً معي" وهذا الرجاء المستحيل والمتناقض والذي يطلب عودة الحبيب نراه كثيراً بين الأزواج الذين تتوتر علاقتهم ، فهي تطلب الاهتمام وهو ينسحب، وقد لاحظ معالجو الزواج منذ فترة طويلة أنه في الوقت الذي يطلب فيه الزوجان العلاج تكون علاقتهما على هذا النمط من الاهتمام والانسحاب ، ويشكو الرجل من مطالبها وغضبها " غير المنطقي " ، وتأسف هي على لا مبالاته بما تقول .

وتبين لنا لعبة نهاية الزواج أن هناك بالفعل عالمان انفعاليان لدى الزوجين ، عالمه وعالمها ، وجذور هذه الاختلافات الانفعالية – والتي يعتبر جزءاً منها بيولوجيا – تمتد إلى الطفولة وإلى العالمين الانفعاليين المنفصلين اللذين يعيشهما الولد والبنت أثناء نموهما .وهناك أبحاث هائلة عن هذه العوالم المنفصلة والتي تتأكد حدودها ليس فقط باختلاف الألعاب التي يفضلها الأولاد والبنات بل خوف الصغار من أن يطلق عليهم أحد بامتلاكه " لرفيقة" أو " رفيق "[٢]. وفي إحدى الدراسات عن الأطفال ذكر من كانوا في الثالثة أن نصف أصدقائهم من الجنس الآخر ،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وفي سن خمس سنوات كانت النسبة ٢٠ % وفي السابعة لم يكن لأي من الأولاد أو البنات صديق مقرب من الجنس الآخر[٣] . ولا يتقاطع هذان العالمان الاجتماعيان المنفصلان إلا حين يبدأ المراهقون والمراهقات في التواعد .

وفي هذه الأثناء ، يتعلم الأولاد والبنات دروساً مختلفة تماماً في التعامل مع الانفعالات ، فالآباء عامة يناقشون المشاعر – باستثناء الغضب – كثيرا مع بناهم وليس أبنائهم[٤] . وتتعرض البنات لمعلومات عن المشاعر أكثر من الأولاد: فحين يحكي الآباء قصصا لأبنائهم في سن الحضانة ، يستخدمون كلمات أكثر للدلالة على المشاعر مع البنات عن الأولاد ، وحين تلعب الأمهات مع أطفالهن الرضع يظهرن مدى أوسع من الانفعالات مع البنات عن الأولاد ، وحين تتحدث الأم لابنتها عن المشاعر تشرح الحالة الانفعالية بتفصيل أكثر مع البنت عن الولد ، على الرغم من أها قد تشرح لأبنها بإسهاب أسباب وعواقب انفعالات أخرى كالغضب (ربما لتحذيره) .

وتفترض ليسلي برودي وجودت هول ، اللتان قدمتا تلخيصا عن الأبحاث حول الاختلافات بين الجنسين في الانفعالات ، أن تطور الإمكانات اللغوية الأسرع لدى البنات عن الأولاد يسمح لهن بالتعبير عن مشاعرهن بالكلمات وأن هذه الكلمات تسمح لهن باستكشاف الاستجابات الانفعالية والتعبير عنها دون اللجوء للشجار العضلي ، وعلى العكس بالنسبة " للأولاد " الذين لا يشجعون على الحديث عن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مشاعرهم ، فيصبحون غالباً غير مدركين للحالات الانفعالية سواء لديهم أو لدى الآخرين "[5] .

في سن العاشرة ، يتساوى الأولاد والبنات تقريباً في نسبة العدوانية ، ويلجئون جميعاً إلى المواجهة الصريحة عند الغضب . وفي سن الثالثة عشر يظهر اختلاف واضح بين الجنسين : فتصبح الفتيات أكثر مهارة من الأولاد في أساليب العدوان الفنية مثل الاجتناب والنميمة والكيد، أما الأولاد فغالباً ما يستمرون في أسلوب المواجهة عند الغضب غافلين عن الاستراتيجيات الأخرى الأكثر خفاء[6] . وتلك طريقة من طرق كثيرة تجعل الأولاد – وفيما بعد الرجال – أقل خبرة من الجنس الآخر في الأساليب الخفية للحياة الانفعالية .

وحين تلعب البنات مع بعضهن ، تلعبن في مجموعات صغيرة متقاربة مع التأكيد على إدناء العدائية وزيادة التعاون ، بينما يلعب الأولاد في مجموعات أكبر مع التأكيد على التنافس . وهناك فارق أساسي بين الأولاد والبنات أثناء اللعب ، نراه عندما يصاب أحد المشاركين ، فإذا انزعج الولد المصاب فعليه أن يتنحى عن الطريق وأن يتوقف عن البكاء حتى يستمر اللعب أما إذا حدث ذلك بين مجموعة من الفتيات أثناء اللعب، تتوقف المباراة ويلتف الجميع حول الفتاة التي تبكي . وهذا الاختلاف بين الأولاد والبنات أثناء اللعب يوضح ما يشير إليه العالم هارفارد كارول جيليمان كفارق رئيسي بين الجنسين :الأولاد يفخرون بالاستقلال والتلقائية المتفردة والخشنة بينما ترى الفتاة نفسها كجزء من

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

شبكة من الارتباطات ، ولذلك يشعر الولد بالتهديد تجاه أي شئ يتحدى استقلاله بينما تشعر البنت بالخطر من التمزق الذي قد يحدث في علاقاتها ، أو كما أشارت ديبورا تانن في كتابها " إنك لا تفهم فحسب " أن هذه الاختلافات في وجهة النظر تعني أن الرجال والنساء يرغبون ويتوقعون أشياء مختلفة تماماً من الحوار ، فيسعد الرجال بالحديث عن " الأشياء " بينما تبحث النساء عن الترابط الانفعالي .

وباختصار ، تؤدي هذه الاختلافات في التربية الانفعالية إلى تكوين مهارات متباينة للغاية ، فالفتيات يصبحن " ماهرات في قراءة الإشارات الانفعالية اللفظية أو غير اللفظية وفي التعبير والتواصل عن مشاعرهن"، ويصبح الأولاد أمهر في " إدناء الانفعالات التي قد تضعفهم وتشعرهم بالذنب أو الخوف أو التجريح "[٧] . والأدلة على هذه المواقف المختلفة قوية للغاية في الأدبيات العلمية ، فقد وجدت مئات الدراسات مثلاً أن النساء في المتوسط يكن أعلى في التقمص من الرجال ، على الأقل عندما يقاس بالقدرة على قراءة المشاعر الخفية لشخص آخر من تعبيرات وجهه ونبرة صوته ومن التلميحات غير اللفظية الأخرى . كما من الأسهل عامة أن تتعرف على مشاعر المرأة من تعبير وجهها عن الرجل ، وبينما لا تكون هناك أي فروق في القدرة على التعبير بالوجه بين البنات والأولاد في سنواتهم المبكرة ، إلا أننا نجد أثناء سنوات الدراسة الابتدائية أن الأولاد يصبحون أقل قدرة على التعبير بينما تزداد قدرة البنات . وقد يعكس ذلك فارقاً آخر هاماً: تشعر المرأة في المتوسط بكل الانفعالات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بشدة وتقلب أكثر من الرجل – وعلى ذلك نرى أن النساء أكثر "انفعالية " من الرجال [٨] .

وكل ذلك يعني أن النساء عامة يدخلن في الزواج مؤهلات للعب دور المدبر الانفعالي ، بينما لا يقدر الرجال كثيراً أهمية هذا الدور في الإبقاء على العلاقة.

وبالفعل نجد أن أهم العناصر التي ترضي المرأة – وليس الرجل – عن العلاقة هو الإحساس بأن هناك " تواصل جيد " بين الزوجين كما ورد في دراسة شملت ٢٦٤ زوجاً. ويلاحظ تيد هوستون – عالم النفس في جامعة تكساس والذي درس الأزواج بعمق – " تعني الحميمية للزوجات الحديث المشترك عن الأمور والحديث بصفة خاصة عن العلاقة نفسها ، ومعظم الرجال لا يعرفون ما تريده المرأة منهم " ، ويقول الرجل " أريد أن أنجز الأمور معها لكن كل ما ترغب فيه هي أن تتحدث " . وقد وجد هوستون أن الرجال أثناء الخطوبة يكونون أكثر استعداداً لقضاء الوقت في الحديث الذي يرضي رغبة خطيباهم ، لكن بمرور الوقت بعد الزواج – خاصة في الزيجات التقليدية – يقل الوقت الذي يقضيه الرجال في هذا الحديث مع زوجاهم ، ويشعرون بالتقارب عند القيام بأمور مشتركة مثل تقليم الحديقة وليس بالحديث عن الأمور سويا .

وهذا الصمت المتزايد لدى الأزواج يرجع جزئياً إلى حقيقة أن الرجال لديهم تفاؤل ساذج نوعا ما فيما يتعلق بحالة زواجهم ، بينما تتناغم حساسية زوجاهم مع نقط الإشكال : وقد وجدت إحدى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الدراسات عن الزواج أن نظرة الرجال تكون أكثر تفاؤلاً من زوجاتهم حول كل ما يتعلق بعلاقتهما – كالجنس والمال والعلاقة مع الحموات ومدى إنصات كل منهما للآخر ومدى الاهتمام بالخلافات[10]. والزوجات عامة أكثر من أزواجهن تعبيراً بالكلمات عما يضايقهن خاصة في الزيجات غير السعيدة. وإذا أضفنا نظرة الرجال الوردية للزواج إلى نفورهم عن المواجهات الانفعالية يتبين لنا السبب الذي يجعل الزوجات يكثرن من الشكوى بأن أزواجهن يحاولون التهرب من مناقشة مشاكل علاقتهما (وهذه الفروق بين الجنسين تعميمية بالطبع ولا تنطبق على كل الحالات، فلي صديق طبيب نفساني يشكو من أن زوجته لا ترغب في مناقشة أمور العلاقة بينهما وأن عليه هو أن يفتح ذلك الموضوع دائماً).

وتردد الرجال عن مناقشة مشكلات العلاقة يتعقد بافتقادهم النسبي لمهارة قراءة الانفعالات من تعبيرات الوجه، فالنساء مثلاً أقدر من الرجال في التعرف على الحزن من تعبيرات الوجه[11]. ولذلك يجب أن يصل الحزن لدى المرأة إلى درجة كبيرة قبل أن يتعرف عليه الرجل، وأسوأ من ذلك لكي يسألها عما يحزنها بهذا الشكل.

ولنتأمل في تأثير هذا الفارق الانفعالي بين الجنسين على الطريقة التي يتعامل بها الزوجان مع الشكاوي والخلافات التي تنشأ مع أي علاقة حميمة. وفي الحقيقة لا يتحطم الزواج نتيجة الأمور الخاصة مثل معدل ممارسة الجنس أو طريقة تربية الأطفال أو المدى المقبول لدى الزوجين من المدخرات أو الديون. فالأهم هو الطريقة التي تناقش بها هذه الأمور

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الحرجة . فالتوصل لاتفاق حول أسلوب الاختلاف هو ما يبقـــي علـــى الزواج ، وعلى الرجال والنساء أن يتغلبوا على الفروق الفطريـــة بـــين الجنسين عند التعامل مع الانفعالات الصعبة ، والفشل في ذلـــك يجعـــل الزواج معرضا للتصدعات الانفعالية التي قد تنتهي بتحطيـــم العلاقـــة ، وكما سنرى ، يكون الاحتمال كبيراً في حدوث هذا التصدع إذا كـــان أحد الزوجين أو كلاهما لديه إعاقات معينة في ذكاء المشاعر.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أخطاء الزواج

فريد : هل أحضرت ملابسي من التنظيف الجاف ؟

أنجريد (بنبرة استهزاء) : " هل أحضرت ملابسي من التنظيف الجاف؟" فلتحضر بنفسك ملابسك اللعينة ، ماذا تظنني ... خادمتك ؟

فريد : ليتك كنت خادمتي ، على الأقل كنت ستعرفين كيف تنظفين الملابس.

قد نضحك من هذا الحوار إذا رأيناه في مسلسل فكاهي ، لكن هذا التفاعل اللاذع والمؤلم حدث بين زوجين انفصلا بالطبع خلال بضع سنوات [١٢] . وجرى هذا اللقاء في معمل يديره جون جوتمان – عالم النفس في جامعة واشنطون – والذي أجرى أكثر التحليلات دقة للرابط الانفعالي الذي يضم الزوجين معا وكذلك للمشاعر الكاوية التي قد تدمر الزواج [١٣] . وقد قام جوتمان في معمله بتصوير أحاديث الأزواج ثم تعريضها لساعات من التحليل المدقق للتعرف على التيارات الانفعالية الخفية أثناء حدوثها . وهذا الوصف للأخطاء التي قد تدفع الزوجين للطلاق يؤكد الدور المهم لذكاء المشاعر في الإبقاء على الزواج .

وفي العشرين عاما الأخيرة ، تتبع جوتمان الازدهارات والأزمات في العلاقة بين أكثر من ٢٠٠ من الأزواج ، بعضهم متزوجون حديثا

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وآخرون من عقود. وقد وصف جوتمان البيئة الانفعالية للـــزواج بدقـــة شديدة لدرجة جعلته يتنبأ في إحدى الدراسات في معمله بالحالات الـــتي سيتم طلاقها خلال ثلاث سنوات (مثل فريد وأنجريد الذين قرأنا حوارهما اللاذع بشأن التنظيف الجاف) وقد وصلت دقة التنبؤ إلى ٩٥ % وهـــو ما لم نسمع به من قبل في دراسات الزواج.

وقدرة تحليل جوتمان مستمدة من طريقته المدققة ومن شمولية أدواتـــه ، فأثناء حديث الأزواج كانت المحسات تسجل أدنى تغـــير فســـيولوجي ، ويتابع التحليل المستمر ثانية بثانية لتعبيرات الوجه (باســـتخدام نظـــام قراءة الانفعالات الذي طوره بول إيكمان) والتغيرات الدقيقة والخفيـــة للمشاعر ، وبعد الجلسة يأتي كل شريك بمفرده إلى المعمل ويشاهد فيلمـــا عن الحوار ويحكي ما مر به من أفكار سرية أثنـــاء احتـــدام الحديـــث . والنتيجة أقرب إلى التصوير بالأشعة للعلاقة الزوجية .

وقد وجد جوتمان أن أحد العلامات التي تنذر بالخطر على الـــزواج هي النقد الخشن .

في الزواج السليم يتمتع كل من الزوج والزوجة بالحريـــة في بـــث شكواه ، أما عند احتدام الغضب فيعبر عن الشـــكوى بطريقـــة هدامـــة كهجوم على طباع الزوج. على سبيل المثال : ذهبت باميلا مـــع ابنتـــها لشراء حذاء بينما ذهب الزوج لمحل كتب ، وقد اتفقا على أن يلتقيا بعـــد ساعة أمام مكتب البريد كي يحضروا حفلة صباحية في السينما . وجـــاءت باميلا في موعدها ولم يكن هناك أي أثر لتوم . قالت باميلا لابنتها : " أين

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هو ؟ سيبدأ العرض خلال عشر دقائق" ، أبوك لا يضيع فرصته أبـــدا في تدمير شئ " .

وعندما ظهر توم بعد عشر دقائق ، سعيدا لأنه قابل صديق ومعتـــذرا عن التأخير ، فهاجمته باميلا بسخرية " حسنا، لقد منحنا تأخيرك الفرصـــة كي نناقش قدرتك المدهشة على تدمير كل خططنا. إنك شـــخص تافـــه وأناني".

كان تعليق باميلا أكثر من مجرد شكوى : لقد كان اغتيـــالا للطبـــع ونقدا للشخص وليس الفعل . لقد اعتذر توم بالفعل لكن باميلا اتهمتـــه على هذه الزلة بأنه " تافه وأناني " . ويمر معظم الأزواج بلحظات كـــهذه من وقت لآخر، حيث يعبر عن الشكوى من شئ فعله الشريك كاتهـــام للشخص وليس للفعل : وهذا النقد الخشن له تأثير انفعالي مدمر أكـــبر بكثير من النقد المنطقي . وتزداد هذه الهجمات – كما قد نتوقع – عندما يشعر أحد الزوجين بأن شكواه لا ينصت إليها أو يتم تجاهلها .

والفروق بسيطة بين الشكوى والنقد الشخصي ، ففـــي الشـــكوى تذكر الزوجة بدقة ما يزعجها وتنقد تصرف زوجها – وليـــس زوجـــها نفسه – وتعبر عما أحسته تجاه ذلك الأمر : " عندما نســـيت أن تحضـــر ملابسي من محل التنظيف شعرت أنـــك لا تهتـــم بي " . وذلـــك أحـــد التعبيرات الأساسية لذكاء المشاعر : فهو حازم وليس عدائيا أو سلبيا، أما في النقد الشخصي فتستغل شكواها لشن هجمة شاملة علـــى زوجـــها " أنت دائما أناني وغير مبالي ، وعلى أن أعرف أنه لا يجب أن أثـــق بـــك

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

للقيام بأي شئ " . فهذا النوع من النقد يجعل المتلقـي يشـعر بـالحرج والقصور وبأنه مكروه وملام – وكل ذلك قد يؤدي إلى حث اسـتجابة دفاعية بدلا من اتخاذ خطوات لعلاج الأمر .

وترتفع هذه الاحتمالات إذا كان النقد مصحوبا بـالازدراء، وهـو انفعال شديد التدمير . ويأتي الازدراء بسهولة عند الغضب ، ولا يعبر عنه عادة بالكلمات فقط لكن أيضا بنبرة الصـوت وتعبـيرات الغضـب ، وأوضحها بالطبع السخرية والإهانة مثل " أحمـق " أو " عـاهرة " أو " حقير" .

ويتساوى مع ذلك في التجريح لغة الجسد التي تعبر عـن الازدراء ، خاصة المصمصة وتجعيد الشفاه وهي تعبيرات عالمية عن الاشمئزاز أو النظر بجانب العين كما لو كنت تقول " يا أخي".

ويعبر الوجه عن الازدراء بانقباض " الغمازة " وهي العضلة التي تشد زوايا الفم إلى الجانب (الأيسر عادة) بينما تدور العينـان إلى أعلـى . وعندما يطلق أحد الزوجين هذا التعبير ، يحدث لدى الآخر – من خـلال حوار انفعالي خفي – ارتفاع في ضربات القلـب بنبضتـين أو ثلاثـة في الدقيقة . ويأخذ هذا الحوار الخفي ضريبته ، فقد وجد جوتمان أن الـزوج الذي يظهر ازدرائه بانتظام ، تتعرض زوجته لبعض المشكلات الصحيـة بدءا من نوبات البرد والأنفلونزا المتكررة إلى التهابات المثانة والالتـهابات الفطرية وكذلك لأعراض اضطرابات الجهاز الهضمي . وعندما يعبر وجـه الزوجة عن الاشمئزاز – وهو قريب للازدراء – ٤ مرات أو أكثر خـلال

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

حوار مدته ٤٥ دقيقة ، يعتبر ذلك علامة صامتة على احتمال انفصال الزوجين خلال ٤ سنوات .

ولا تؤدي التعبيرات المتفرقة عن الازدراء أو الاشمئزاز – بالطبع – إلى تدمير الزواج . فهذه القذائف الانفعالية تشبه تأثير التدخين وارتفاع الكوليسترول كعوامل خطورة للإصابة بأمراض القلب – أي كلما زادت شدهاوطالت فترة التعرض لها، كلما كانت خطورها أكبر. وفي الطريق نحو الطلاق يتنبأ كل من هذه العوامل بالذي يليه ، في سلم متصاعد من البؤس. وتعتبر عادات النقد والازدراء من علامات الخطر لأها تدل على أن الزوج أو الزوجة قد أصدر حكما صامتا يسم الآخر بالأسوأ ، ويظل يدين الآخر دائما في سره . وهذه الأفكار السلبية والعدائية تؤدي إلى هجوم يجعل المتلقي في حالة دفاعية – أو يستعد لشن هجمة مضادة .

ويمثل كل جناح من استجابة الكر – أو الفر طريقة يستجيب بها الشريك للهجمة. وأكثر الاستجابات وضوحا هي الهجوم المضاد والاندفاع في غضب ، وعادة ما ينتهي هذا الطريق إلى مباراة عقيمة من التصايح . والاستجابة البديلة – أي التجنب – قد تكون أكثر ضررا خاصة إذا كان هذا الفرار انسحابا إلى الصمت الحجري .

والانعزال الحجري هو الدفاع الأخير ، فالمنعزل يصبح فارغ القلب وينسحب من الحوار باللجوء إلى التعبيرات الباردة والصمت المتحجر . والرسائل التي ينقلها الانعزال الحجري قوية ومستفزة وتجمع بين التحفظ البارد والتعالي والنفور .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويظهر الانعزال الحجري في الزيجات التي تتجه نحو أزمـــة ، وفي ٨٥ % من حالات الانعزال الحجري تكون تلك استجابة الـــزوج لهجـــوم زوجته بالنقد والازدراء [١٤]. وإذا تحول الانعزال الحجري إلى عادة يدمـــر العلاقة لأنه يقطع أي إمكانية لحل الخلافات .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الأفكار السامة

يقوم الأطفال بالكثير من الشغب ، فيترعج مارتن أبوهـم ويلتفت لزوجته ميلاني قائلا بنبرة حادة " عزيزتي ، ألا تعتقدين أنه على الأطفال أن يهدأوا؟ ".

وقصده الحقيقي " إنها متساهلة تماما مع الأطفال " .

تشعر بفيض من الغضب إزاء استفزازه ، يتعصب وجهها وينعقد حاجباها وترد " الأطفال يستمتعون بوقتهم ، على أي حال لقد أقترب موعد ذهابهم للنوم " وتفكر " ها هو يبدأ ثانية ، يشكو طوال الوقت " .

فيظهر الغضب بوضوح على مارتن ، يميل للأمام بحقد مشددا قبضته ويقول بنبرة انزعاج " هل يجب أن أحملهم إلى الفراش الآن " .

ويفكر " أنها تعارضني في كل شئ ، والأفضل أن ألجأ للهجوم " .

تفزع ميلاني فجأة من غضبه وتقول بخضوع " لا . سأذهب بهم إلى الفراش حالا".

وتفكر " لقد جن جنونه ، وقد يؤذي الأولاد . من الأفضل أن استسلم ".

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ذكر هذه الحوارات المتوازية – المروية والصامتة – آرون بيك . منشئ العلاج المعرفي – كأمثلة على أنواع التفكير التي قد تفسد الزواج [١٥] . فالحوار الانفعالي الحقيقي بين ميلاني ومارتن تشكله أفكارهما ، وهذه الأفكار تتحدد بدورها بطبقة أخرى أعمق من الأفكار يطلق عليها بيك " الأفكار التلقائية " – أي الافتراضات السريعة والكامنة عن الذات وعن الأشخاص الآخرين في حياة الشخص والتي تعكس أعمق اتجاهاتنا الانفعالية. وبالنسبة لميلاني كانت الفكرة الكامنة قريبة من " أنه دائما يطغي على بغضبه". والفكرة الأساسية لمارتن "ليس لها الحق أن تعاملني بهذه الطريقة". تشعر ميلاني أنها ضحية بريئة في زواجها ويشعر مارتن بالسخط المشروع تجاه ما يعتقد بأنه معاملة ظالمة .

وتظهر الأفكار عن كون الشخص ضحية بريئة أو عن السخط المشروع في الزيجات المضطربة ، وتعمل باستمرار على تغذية الغضب والتجريح [١٦] .

وبمجرد أن تصبح الأفكار الاكترابية – كالسخط المشروع – تلقائية تتأكد بعد ذلك بنفسها : فالزوج الذي يرى نفسه ضحية يبحث باستمرار في كل تصرفات زوجته عما يؤكد وجهة نظره بأنه ضحيتها ويتجاهل أو ينسى أي تصرف عطوف تقوم به قد يشكك أو يقوض من نظرته تلك .

وهذه الأفكار مؤثرة ، فهي تنبه جهاز الإنذار العصبي . وبمجرد أن تطلق أفكار الزوج عن كونه ضحية – القرصنة العصبية ، يسهل عليه

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وقتها أن يتذكر ويجتر قائمة من المظالم تعيد إليه الطرق التي استغلته زوجته بها ولا يتذكر أي شئ مما فعلته طوال العلاقة بينهما يشكك في نظرته بأنه ضحية بريئة . وهو بذلك يضع زوجته في موقف اللامكسب: فحتى الأشياء الطيبة التي تفعلها تفسر من خلال هذا المنظور السلبي وتنبذ باعتبارها محاولات سخيفة لإنكار أنها تستغله .

والأشخاص المتحررون من هذه النظرات المولدة للاكتراب يتمتعون بتفسيرات معتدلة لما يحدث في هذه المواقف نفسها ، ولذلك يكونون أقل عرضة لمثل هذه القرصنات ، أو يتخلصون منها سريعا إذا حدثت لهم . ويتبع النسق العام للأفكار التي تحافظ أو تخفف من الاكتراب نفس النمط الذي وصفه عالم النفس مارتن سيلجمان في الفصل السادس عن النظرات المتشائمة والمتفائلة . وترى النظرة المتشائمة أن الزوج سيئ بالفطرة ولا يمكن إصلاحه وسوف يسبب هذا البؤس دائما: " إنه أناني وعاشق لذاته . تلك هي الطريقة التي نشأ عليها وسيظل عليها دائما إنه يتوقع مني أن أكون طوع أمره ولا يهتم بمشاعري مطلقا". أما النظرة المتفائلة فترى " إنه كثير الإلحاح حاليا ، لكنه كان شهما من قبل دائما... لعل مزاجه سيئ أو ربما كان هناك شئ يشغله بخصوص عمله " . فهذه النظرة لا تحكم على الزوج (أو الزواج) بالدمار أو الفشل التام، لكنها ترى أن الأزمة ناتجة عن ظروف يمكن تغييرها . فالاتجاه الأول يسبب الاكتراب المستمر والثاني يهدئ المشاعر .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والأزواج الذين يتخذون الموقف المتشائم معرضون بشدة للقرصنات الانفعالية : فيسهل غضبهم وشعورهم بالتجريح أو الاكتراب بأي صورة إزاء ما يفعله رفاقهم ، ويظلون منزعجين بمجرد بدء الأزمة . ويجعلهم اكترائهم وموقفهم المتشائم بالطبع مستعدين تماما للجوء إلى النقد أو الازدراء أثناء مواجهة رفاقهم، والذي يرفع بدوره من احتمالات الدفاعية والانعزال الحجري.

وقد نجد أن أشد هذه الأفكار قسوة لدى الأزواج الذين يستخدمون العنف البدني مع زوجاتهم . فقد وجدت دراسة أجراها علماء النفس بجامعة أنديانا أن الأزواج المتسمين بالعنف يفكرون كالأطفال المشاغبين في ملعب المدرسة ، فهم يقرأون النوايا العدائية حتى في أكثر الأفعال براءة مما تقوم به زوجاتهم ، ويستخدمون هذا الفهم الخاطئ لتبرير ارتكابهم للعنف (وبنفس الطريقة يتصرف الرجال الذين يستخدمون الجنس العنيف في مقابلاتهم الغرامية، فهم ينظرون للنساء بتشكك ولا يهتمون باعتراضهن)[١٧]. وكما رأينا في الفصل السابع ، يشعر هؤلاء الرجال بتهديد خاص تجاه ما يتصورونه من استخفاف أو رفض أو إحراج زوجاتهم لهم . والسيناريو المعتاد الذي يولد أفكارا " تبرر " العنف لدى ساحقي الزوجات ، كما يلي : " أنت في حشد اجتماعي وتلاحظ أن زوجتك كانت تتحدث وتضحك طوال نصف الساعة الماضية مع نفس الرجل الجذاب . ويبدو لك أنه يغازلها " فعندما يتصور هؤلاء الرجال أن زوجاتهم يفعلن شيئا يوحي بالرفض أو الهجران يستجيبون بالسخط

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والغضب . وربما تؤدي أفكار تلقائية مثل " أنها سوف تتركني " إلى إطلاق قرصنة انفعالية تجعل الأزواج الساحقين يستجيبون باندفاع – أو على حد تعبير الباحثين – باستجابات سلوكية عاجزة ويلجأون إلى العنف [١٨] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الإغراق : انهيار الزواج

الأثر النهائي لهذه الاتجاهات الاكترابية هو خلق أزمات لا تتوقف ، لأنها تطلق قرصنات انفعالية متلاحقة وتجعل من الصعب التخلص من التجريح والغضب . ويستخدم جوتمان مصطلح الإغراق للتعبير عن تلك القابلية للاكتراب الانفعالي المتكرر ، فالأزواج أو الزوجات المغرقين تنهكهم سلبية أزواجهم واستجاباتهم هم أنفسهم لهذه السلبية وتطغى عليهم مشاعر مفزعة وجامحة . والأشخاص المغرقون لا يستطيعون الإنصات دون تشويه أو الاستجابة بفكر سليم ، ويصعب عليهم تنظيم تفكيرهم ويرتدون إلى استجابات بدائية ، وكل ما يرغبونه هو وقف هذه الأمور أو الهرب أو أحيانا رد الاعتداء . فالإغراق هو نوع يستمر ذاتيا من القرصنة الانفعالية .

وبعض الأشخاص تكون عتبتهم عالية للإغراق ويتحملون الغضب والازدراء بسهولة بينما آخرون ينفجرون في اللحظة التي يوجه إليهم أزواجهم نقدا بسيطا.والتحديد العلمي للإغراق يكون من خلال ارتفاع معدل ضربات القلب عن مستوى الهدوء [١٩] . فأثناء الراحة يكون معدل ضربات قلب المرأة حوالي ٨٢ ضربة / دقيقة (ض ك د) ومعدل ضربات قلب الرجل ٧٢ (ض ك د) (ويتفاوت معدل الضربات الفعلي تبعا لوزن الشخص أساسا)، ويبدأ الإغراق عندما يرتفع المعدل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

١٠ ضربات فوق معدل استرخاء الشخص ، وإذا وصل معدل ضربات القلب إلى ١٠٠ ض ك د (ويحدث ذلك بسهولة مع الغضب والدموع) يبدأ الجسم في ضخ الأدرينالين والهرمونات الأخرى التي تحتفظ بالاكتراب عاليا لفترة. وتظهر لحظة القرصنة الانفعالية من خلال معدل ضربات القلب : فقد يرتفع هذا المعدل ١٠ أو ٢٠ أو حتى ٣٠ ض ك د وتتوتر العضلات وقد يصعب التنفس وتفيض المشاعر السامة ويندفع الخوف والغضب الذي يبدو بلا مهرب ، ويشعر الشخص داخله أنه يحتاج " العمر كله " للتخلص من هذه الانفعالات . وفي هذه المرحلة – أي القرصنة التامة – تكون انفعالات الشخص في غاية الشدة ويضيق منظوره للأمور ويتشوش تفكيره لدرجة تجعل من المستحيل أن يركن لرأي شخص آخر أو أن يحل الأمور بعقلانية.

وبالطبع يتعرض معظم الأزواج والزوجات للحظات عنيفة كهذه من آن لآخر أثناء شجارهم ، فذلك طبيعي ، لكن تبدأ مشكلة الزواج عندما يشعر أحد الزوجين بالإغراق دائما تقريبا، وعندئذ يشعر هذا الزوج بطغيان الآخر، ويتحسب دائما لأي اعتداء انفعالي أو ظلم ، ويصبح مفرط الانتباه لإشارات الهجوم أو الإهانة أو الإجحاف ، ويفرط في الاستجابة لأقل الإشارات. وإذا كان الزوج في هذه الحالة وقالت زوجته " حبيبي ، علينا أن نتكلم معا"، فيجعله ذلك يفكر " أنها تبدأ الشجار من جديد " وهكذا ينطلق الإغراق، ويصبح من الأصعب بالتدريج أن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يتخلص الشخص من التيقظ الفسيولوجي، والذي يؤدي بدوره إلى رؤية الحوارات العادية بمنظور الشر ويطلق الإغراق من جديد .

ولعل هذه هي أخطر التحولات في العلاقة الزوجية ، ذلك التحول الذي قد يدمر الزواج . فالزوج المغرق يعتقد الأسوأ في زوجته طوال الوقت فعلا، ويرى كل ما تفعله في ضوء سالب ، وتتحول الموضوعات الصغيرة إلى صراعات ضخمة ، ويتم تجريح المشاعر باستمرار . وبمرور الوقت ، يبدأ الشريك المغرق في اعتبار كل مشكلات زواجه خطيرة وغير قابلة للحل ، لأن الإغراق نفسه يدمر أي محاولة لإصلاح الأمور . وباستمرار ذلك تبدو المناقشات عديمة الجدوى ويعمل كل شريك على تهدئة مشاعره بنفسه . وينعزل كل منهما بحياته وينفصل كلاهما عن الآخر ويشعر بالوحدة داخل الزواج ، وقد وجد جوتمان أن الخطوة التالية غالبا ما تكون الطلاق .

ويتضح لنا في هذا الاندفاع نحو الطلاق العواقب المأساوية للعجز في الكفاءات الانفعالية . فدخول الأزواج إلى الدائرة المستمرة من النقد والازدراء والدفاعية والانعزال الحجري ، والأفكار الاكترابية والإغراق الانفعالي يدلنا على تحلل الوعي الذاتي ، والتحكم الذاتي بالانفعالات ، وفقدان التقمص والقدرة على تهدئة الذات وتهدئة الآخرين .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الرجال : الجنس الضعيف

ولنعد مرة أخرى إلى الاختلافات بين الجنسين في الحياة الانفعالية ، والتي ثبت أنها شوكة خفية تعمل على انهيار الزواج . ولنتأمل هذه النتيجة : حتى بعد ٣٥ سنة أو أكثر من الزواج تظل هناك فروق أساسية بين الأزواج والزوجات فيما يتعلق بالمواجهات الانفعالية ، فالنساء في المتوسط أقل من الرجال معارضة في الدخول في نزاعات زوجية مزعجة . وهذه النتيجة التي توصل إليها روبرت ليفنسون في جامعة كاليفورنيا/ بيركلي ، تقوم على شهادة ١٥١ من الأزواج استمر زواجهم جميعا لفترة طويلة ، وقد وجد ليفنسون أن الرجال عموما لا يرغبون بل وينفرون من الشعور بالكدر أثناء الخلافات الزوجية بينما لم تعارض زوجاتهم ذلك كثيرا[٢٠] .

والأزواج أكثر عرضة للإغراق إزاء سلبيات أقل شدة من زوجاتهم فالرجال أكثر من النساء شعورا بالإغراق عند تعرضهم لنقد زوجاتهم . وبمجرد حدوث الإغراق ، يطلق الأزواج كم أكبر من الأدرينالين في مجرى الدم ، ويحدث انسياب الأدرينالين هذا عند التعرض لمستويات أقل من سلبيات زوجاتهم . وكذلك يحتاج الأزواج وقتا أكبر للشفاء فسيولوجيا من الإغراق[٢١] . ويرجع ذلك أن الأسلوب الرزين للرجال

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الهادئين من نوع كلينت إيستوود يعتبر دفاعا ضد الشعور بالإنهاك الانفعالي .

ويفترض جوتمان أن السبب الذي يجعل الرجال أكثر ميلا للانعزال الحجري هو حماية أنفسهم من الإغراق : فقد بينت أبحاثه أن الرجال بمجرد دخولهم في الانعزال الحجري يقل معدل ضربات قلوبهم بحوالي ١٠ ض ك د ، ويعطيهم ذلك شعورا داخليا بالارتياح . ومن التناقض أنه بمجرد أن يدخل الرجل في الانعزال الحجري ، فإن المرأة هي التي يرتفع معدل ضربات قلبها إلى مستويات عالية تدل على الاكتراب الشديد.

وهذه الرقصة الخافية – حيث يقوم كل جنس بالحصول على الراحة من مجابهة مناورة الآخر – تقودنا إلى تصور مختلف تماما عن المواجهات الانفعالية: فالرجال يتحاشون هذه المواجهات بحماس بينما تشعر الزوجات بالاندفاع نحوها.

وكما أن الرجال أكثر احتمالا للانعزال الحجري ، كذلك تميل النساء إلى نقد أزواجهن[٢٢] . وينشأ هذا الاختلاف نتيجة سعي الزوجات لتحقيق دورهن كمدبرات انفعاليات ، فبينما تسعى المرأة إلى عرض المشكلات والخلافات وحلها ، يتردد الزوج عن المشاركة فيما قد يتحول إلى مناقشات محتدمة ، وعندما ترى المرأة أن زوجها ينسحب من المشاركة تبالغ في حجم وشدة شكواها وتبدأ في نقده ، وعندما يبدأ الرجل بدوره إلى الدفاعية أو الانعزال الحجري تشعر هي بالإحباط والغضب ، ولذلك تضيف الازدراء كي تقلل من شدة إحباطها . وعندما

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يرى الزوج نفسه موضوعا لنقد وازدراء زوجته، يقع في شـــرك أفكـــار الضحية البريئة أو السخط المشروع والتي تسهل بدء الإغراق . ولكـــي يحمي الرجل نفسه من الإغراق يتجه أكثر فأكثر إلى الدفاعية أو الانعـزال الحجري الكامل . ولنتذكر أن انعزال الرجل الحجري يولد الإغراق لدى زوجته والتي تشعر بالحرج التام . وحين تتصاعد دورة الشجار الزوجي ، يكون من السهل خروجها عن السيطرة .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إليه وإليها : نصيحة زواجية

بالنظر للنتائج القاسية للاختلافات بين الرجال والنساء في التعامل مع المشاعر الاكترابية في علاقتهم . ما الذي قد يفعله الأزواج لحماية الحب الواحد والوجد الذي يكنه كل منهما للأخر – وباختصار، ما الذي يحمى الزواج ؟.

توصل الباحثون من خلال مراقبة التفاعل بين الأزواج الذي استمر زواجهم طويلا إلى نصائح خاصة للرجال والنساء وبعض التوصيات العامة لكليهما. فالرجال والنساء عامة يحتاجون لضبط انفعالي مختلف ، فينصح الرجال بألا يتهربوا من الصراع وأن يدركوا أن الزوجة حين تعرض شكوى أو خلاف فإنها قد تفعل ذلك بدافع الحب ،وتحاول أن تحافظ على استمرار العلاقة وسلامتها (على الرغم من وجود دوافع أخرى لعدائية الزوجة) . فعندما تثور الشكاوى تظل تتجمع إلى أن تبلغ من الشدة حد الانفجار: أما إذا تم التنفيس عنها والعمل علي حلها فإن ذلك يزيل الضغوط . لكن علي الأزواج أن يدركوا أن الغضب والامتعاض لا يعنيان هجوما شخصيا دائما، فانفعالات الزوجة قد لا تكون أكثر من تأكيد لقوة مشاعرها تجاه هذا الأمر.

وعلى الرجال أيضا أن يتنبهوا إلى عدم إنهاء النقاش وتقديم الحلول العملية سريعا – فالأهم لدى المرأة عادة أن تشعر أن زوجها ينصت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

لشكواها ويتفهم مشاعرها تجاه الأمر المطروح (وليس عليه أن يوافقها دائما). فالمرأة قد ترى في تقديم الرجل للنصيحة طريقة لرفض مشاعرها باعتبارها تافهة . والأزواج القادرون على البقاء مع زوجاتهم أثناء احتدام الغضب بدلا من نبذ شكواهن واتهامها بالتفاهة يشعرون زوجاتهم بالتقدير والاحترام . والأهم أن الزوجات يرغبن في الاعتراف بمشاعرهن واحترام مشروعيتها حتى لو اختلف معها الزوج. وغالبا ما تهدأ الزوجة عندما تعرف أن أحد قد استمع لوجهة نظرها واستوعب مشاعرها .

والنصائح التي نقدمها للمرأة تماثل ما سبق ، فالمشكلة الرئيسية للرجال هي أن زوجاتهم يستخدمون الشدة في التعبير عن شكواهن ، وعلى المرأة أن تحرص بشدة على ألا تهاجم زوجها – أن تشكو مما فعل لكن لا تنقده كشخص – أو تعبر له عن ازدرائها . فالشكاوى ليست هجوما على الطباع، بل تصريح واضح أن تصرفا معينا يعد مزعجا. ويؤدي الهجوم الشخصي الغاضب دائما تقريبا إلى لجوء الزوج إلى الدفاعية أو الانعزال الحجري والذي يزيد من الإحباط وهو ما يتصاعد ليصبح شجارا. ومن المفيد أيضا أن تعبر المرأة عن شكواها في سياق أكبر من التأكيد على حبها لزوجها .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الشجار الجيد

تقدم جريدة الصباح درس اعتراض في عدم حل خلافات الزواج . كانت مارلينا لينيك على خلاف مع زوجها ميشيل : فقد أراد أن يشاهد المباراة بين فريقي رعاة بقر دالاس ونسور فيلادلفيا ، بينما أرادت هي أن تشاهد الأخبار، وعندما أصر ميشيل على مشاهدة المباراة ، قالت له السيدة لينيك " لقد مللت من كرة القدم " وذهبت إلى حجرة النوم وأحضرت مسدسا عيار ٣٨,٠ وأطلقت عليه الرصاص مرتين أثناء مشاهدته للمباراة في مهجعه . وحوكمت السيدة لينيك بتهمة الاعتداء المشدد وسرحت بكفالة قدرها ٥٠٠٠٠ دولار. وتحسنت حالة السيد لينيك بعد شفائه من الرصاصتين اللتين أصابتاه في البطن واستقرت إحداهما بلوح كتفه الأيسر والأخرى بالرقبة [٢٣] .

وعلى الرغم من أن القليل فقط من المشاجرات الزوجية هي التي تصل إلى هذا الحد من العنف والخسائر ،إلا أن ذلك يحثنا على استخدام ذكاء المشاعر في الزواج. على سبيل المثال، يعمل الزوجان في الزيجات التي تستمر طويلا، على مناقشة موضوع واحد مع إعطاء الفرصة لكل زوج أن يبدي وجهة نظره من البداية[٢٤] .

لكن هؤلاء الأزواج يتقدمون بخطوة أخرى : فيبدي كل منهما للآخر أنه ينصت إليه ، ذلك أن الرغبة في الشعور بإنصات الآخر غالبا ما يكون

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

هو كل ما يطلبه الشريك صاحب الشكوى، فمن الناحية الانفعالية يعتبر هذا الفعل من التقمص الذي يخفض التوتر كثيرا.

وأوضح ما يفتقد لدى الأزواج الذين ينتهون إلى الطلاق ، هو أن أي من الزوجين لا يحاول أثناء الشجار أن يخفض التوتر. فالفارق الهام بين مشاجرات الأزواج في الزيجات السليمة والزيجات التي تنتهي بالطلاق هو استخدام أو عدم استخدام طرق إصلاح الشقاق بين الزوجين[٢٥]. وآليات الإصلاح التي تمنع تصاعد الشجار إلى انفجار مروع ، عبارة عن نقلات بسيطة مثل الاحتفاظ بالنقاش في مجراه والتقمص وخفض التوتر، وتعمل هذه النقلات الأساسية كترموستات انفعالي يمنع التعبير عن المشاعر من الغليان. وإنهاك قدرة الزوجين على التركيز في الموضوع المطروح.

وأحد الاستراتيجيات العامة لإنجاح الزواج هو عدم التركيز على موضوعات معينة – كالحمل أو الجنس أو شؤون المنزل – التي يتشاجر عليها الزوجات بل تدريب الزوجين علي ذكاء مشترك للمشاعر وذلك يجعل فرصهم أكبر في إصلاح الأمور، وهناك عدد بسيط من الكفاءات – كالقدرة علي الارتكان للهدوء (وتهدئة الشريك) والتقمص والإنصات الجيد – تجعل الزوجين اكفأ في حل خلافاتهما ويؤدى ذلك إلى خلافات صحية أو" شجارات جيدة " تسمح بازدهار الزواج وتتغلب على السلبيات التي إن تركت لحالها تتفاقم وتدمر الزواج[٢٦].

وبالطبع لا تتغير هذه العادات الانفعالية في يوم وليلة ،فهي تحتاج على الأقل للصبر والحرص، فقدرة الزوجين على إحداث التغيرات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الأساسية تتناسب طرديا مع مدى حماس محاولاهما . والكثير مـــن – أو معظم – الاستجابات الانفعالية التي تنطلق بسهولة في الزواج تتكـــون منذ الطفولة، ونتعلمها مع أوائل علاقاتنا الحميمة أو نقتدي بها من آبائنا ، ونصل بها إلى الزواج مكتملة التكوين . وبذلك نكون مـــهيئين بعـــادات انفعالية – معينة – كالإفراط في الاستجابة للاســـتخفافات المفترضـــة أو الانسحاب مع أول إشارة للمواجهة – على الرغم من تعهدنا بألا نفعـــل ما كان يفعله آباؤنا .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الارتكان للهدوء

كل الانفعالات القوية تحوي في جذورها اندفاعا لفعل معين ، وتعتبر إدارة هذه الاندفاعات من أساسيات ذكاء المشاعر . لكن قد يكون ذلك صعبا للغاية في علاقات الحب التي تحتوي على الكثير مما نرهن إليه . والاستجابات التي تحدث في هذه العلاقات تمس أعمق احتياجاتنا — أن نشعر بحب واحترام الآخر والخوف من الهجر والحرمان الانفعالي — ولذلك ليس من الغريب أن نتعامل مع الشجارات الزوجية كما لو كانت رهانا على بقائنا ذاته .

وبالرغم من هذا ، لا يمكن حل الأمور إيجابيا بينما يكون الزوجان في خضم القرصنة الانفعالية . وأحد الكفاءات الأساسية التي يجب أن يتعلمها الزوجان هي تهدئة مشاعرهما الاكترابية ، ويعني ذلك القدرة على التخلص سريعا من الإغراق الذي قد يحدث عن القرصنة الانفعالية. ونظرا لأن القدرة على الإنصات أو التفكير أو الحديث السليم تتحلل أثناء هذه اللحظات من ذروة الانفعال ، ولذلك يعد الارتكان للهدوء خطوة إيجابية للغاية ، وبدونها لا يمكن إحراز أي تقدم في حل الخلاف المطروح .

ويمكن للأزواج المتحمسين أن يتعلموا ملاحظة معدل نبضهم كل خمس دقائق أثناء الحوار المضطرب ، بجس النبض من الشريان السباتي

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والذي يبعد بوصات قليلة أسفل حلمة الأذن والفك (والأشخاص الذين يقومون بتمرينات التنفس يفعلون ذلك بسهولة)[٢٧]. ويمكن عد النبضات في ١٥ ثانية وضرب الناتج في ٤ للحصول على معدل النبضات في الدقيقة . وأداء ذلك أثناء الاسترخاء يعطينا المستوى القاعدي وإذا ارتفع معدل النبضات عشر نبضات في الدقيقة مثلا فوق المستوى القاعدي ، فإن ذلك يشير إلى بدء الإغراق . وإذا ارتفع النبض هذه الدرجة ، فيجب على الزوجين أن يبتعدا لمدة ٢٠ دقيقة حتى يهدأا قبل استئناف النقاش . وعلى الرغم من أن خمس دقائق قد تبدو كافية للشعور بالهدوء، إلا أن الاسترخاء الفسيولوجي يحدث بتباطؤ أكبر . وكما رأينا في الفصل الخامس ، يطلق الغضب المزيد من الغضب ، والانتظار الأطول يخلص الجسم من حالة التيقظ الأولى .

وبالنسبة للزوجين الذين يفزعهما ملاحظة معدل ضربات القلب أثناء الشجار يمكنهما الاتفاق على أن يتولى أحدهما أو كلاهما طلب وقت مستقطع حين يلاحظ أول العلامات الدالة على الإغراق لدى أي منهما .

وأثناء هذا الوقت المستقطع يمكن تشجيع التهدئة باستخدام تقنيات الاسترخاء أو تمرينات التنفس (أو أي من الطرق الأخرى التي وصفناها في الفصل الخامس)، فذلك قد يساعد الزوجين على الشفاء سريعا من القرصنة الانفعالية .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

تنقية الحديث الذاتي

ينطلق الإغراق من الأفكار السلبية عن الشريك ، ولذلك على الزوج – أو الزوجة – الذي يترعج من هذه الأحكام الشديدة أن يواجهها مباشرة . والآراء من نوع " لن أتحمل المزيد من هذا " أو " أنا لا أستحق هذه المعاملة " قد تتخذ شعارا لموقف الضحية البريئة أو السخط المشروع . وكما أشار آرون بيك – المعالج المعرفي – أن التعرف على هذه الأفكار وتحديها – وليس الاستجابة لها بالغضب أو التجريح – يحرر الزوج أو الزوجة من قبضتها .

ويتطلب ذلك ملاحظة هذه الأفكار ، وإدراك أنه لا يجب على الشخص أن يصدقها ، وبذل جهد صادق لإبراز الأدلة أو وجهات النظر التي تشكل هذه الأفكار . على سبيل المثال ، يمكن للزوجة – التي تشعر في لحظة الاحتدام بأن زوجها " لا يهتم باحتياجاتها ، فهو دائما أناني " – أن تتحدى هذه الفكرة بأن تذكر نفسها بأشياء نبيلة فعلها زوجها لها من قبل . ويسمح لها ذلك بأن تعيد صياغة الفكرة كالتالي " إنه حقا يهتم بي أحيانا، لكن ما فعله الآن يعتبر من الحمق ويزعجني " . والصياغة الأخيرة تفتح إمكانية التغيير والحل الإيجابي ، أما الأولى فلا تؤدي إلا إلى الغضب والشعور بالتجريح .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الإنصات والحديث دون دفاعية

هو : " إنك تصرخين " .

هي : " بالطبع أصرخ . فأنت لم تسمع كلمة مما أقـــول ، إنـــك لا تنصت لي".

الإنصات من المهارات التي تحافظ على بقاء الزوجين معا. وحتى عنـد احتدام الشجار حين يتعرض كلا الزوجين للقرصنـــة الانفعاليـــة يمكـــن لإحداهما –وأحيانا كلاهما – أن يعتزم تجاوز غضبه وينصت ويســتجيب لإيماءات الإصلاح التي يعرضها الآخر . إلا أن الزوجين اللذين يتقدمـــان نحو الطلاق، فيأخذهما الغضب ولا يريان سوى المشكلة المطروحـــة ، ولا يستطيعان الإنصات – وبالطبع الاستجابة – لأي عروض سلام يوحي بها كلام الآخر .وقد تتخذ الدفاعية لدى المستمع شكل الإهمال أو الدفـــع المباشر لشكوى الآخر ، والتعامل مع هذه الشكوى باعتبارهـــا هجومـــا وليس محاولة لتغيير سلوك . ومن المؤكد أنه أثناء الشجار غالبا ما يتخـــذ الكلام شكل الهجوم ، أو يقال بطريقة سلبية للغاية تجعل من الصعب على الآخر أن يستمع إلا لصوت الهجوم .

حتى في أسوأ الحالات يمكن لأحد الزوجين أن يقوم بمراجعة متعمـــدة لما يسمعه متجاهلا الأجزاء العدائية والسلبية في الحوار – كالنبرة البذيـــئة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والإهانة والنقد الازدرائي – كي يسمع الرسالة الأساسية . ويساعد في تحقيق ذلك أن يتذكر الشريكان أن الأسلوب العدائي للآخر يعتبر تعبيرا ضمنيا عن أهمية الموضوع لديه – كرغبة في جذب الانتباه . فإذا صرخت هي " هلا توقفت عن مقاطعتي بحق الله " ، يمكن أن يرد دون إفراط في الاستجابة لعدائيتها " حسنا، أكملي".

وأقوى أساليب الرد دون دفاعية بالطبع هو التقمص : أي الإنصات للمشاعر الفعلية الكامنة فيما يقال . وكما رأينا في الفصل السابع ، لكي يستطيع أحد الزوجين أن يتقمص حقا احتياجات الآخر ، يجب أن تهدأ استجاباته الانفعالية أولا حتى تتمكن حالته الفسيولوجية من محاكاة مشاعر شريكه . وبدون هذا التناغم الفسيولوجي ، تضيع أي محاولة لإحساس الزوج بتلك المشاعر . ويتدهور التقمص عندما تكون مشاعر الشخص من القوة بحيث لا تسمح بأي تناغم فسيولوجي وتطغى ببساطة على كل شئ آخر .

وأحد الطرق الفعالة للإنصات الانفعالي تسمى " المحاكاة " وتستخدم كثيرا في علاج الزواج . فعندما تقدم الزوجة شكوى ، يكررها الزوج بنفس كلماتها محاولا فهم؛ ليس الأفكار فقط لكن المشاعر التي تصاحبها أيضا.

وتعمل المحاكاة على أن يتأكد الزوجان أن فهمهما للامتعاض حقيقي ، وإذا لم يكن كذلك ، يحاولان ثانية إلى أن يصلا للفهم الصحيح ، وهو شئ بسيط لكن مراوغ للغاية أثناء تنفيذه [٢٩] . والتأثير الحقيقي من محاكاة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الآخر ليست فقط أن تشعر بأنه يفهمك لكنه يضيف إليك الإحساس بالتناغم الانفعالي . وذلك وحده قد يجرد الهجمة الوشيكة من أسلحتها ، ويمنع أن تتصاعد مناقشة المشكلات لتصبح شجارا.

ويرتكز فن الحديث غير الدفاعي للزوجين على الاحتفاظ بما يقال في حدود الشكوى بدلا من التصاعد إلى هجوم شخصي . وينصح عالم النفس هيم جينيوت – مؤسس عدة برامج للتواصل الفعال – بأن أفضل الصياغات للشكوى هي " س ص ع " : " حين فعلت س ، جعلني ذلك أشعر بـ ص ، وكان عليك أن تفعل ع " . على سبيل المثال : " عندما لم تتصل لتخبرني أنك ستتأخر عن موعد العشاء ، جعلني ذلك أشعر بعدم التقدير والغضب ، وكنت أتمنى أن تتصل لتخبرني أنك ستتأخر". بدلا من "أنت شخص تافه وأناني وحقير" والذي يحول هذا الموضوع غالبا إلى شجار . وباختصار ، لا يحتوي التواصل المتفتح على إجبار أو تهديدات أو إهانات ، وكذلك لا يسمح بظهور أي من الصور العديدة للدفاعية – كالأعذار أو إنكار المسؤولية أو رد الهجوم بالنقد أو غير ذلك.

وهنا أيضا يعتبر التقمص من الأدوات الفعالة .

أخيرا ، يؤدي الحب والاحترام إلى نزع فتيل العدائية في الزواج كما في غيره من أمور الحياة. وأحد الطرق الفعالة لوقف الشجار هي أن تبين لشريكك أنك تستطيع أن ترى الأمور من منظوره ، وأنك تحترم مشروعية هذا المنظور حتى وإن كنت تختلف معه في الرأي . والطريقة الأخرى أن تتحمل المسؤولية وتعتذر عن شئ ترى أنك قد أخطأت فيه.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

واحترام المشروعية يدل على الأقل أنك تنصت وتعترف بمشاعر الآخر حتى إن لم تستطع أن تتفق معه في رأيه. وفي الأوقات الأخرى ، حين لا يكون هناك شجار، يتخذ احترام المشروعية شكل المجاملات ، بالبحث عن شئ تقدره حقا وتمدحه ببعض الكلمات . واحترام المشروعية يعتبر بحق طريقة لتهدئة الآخر ، وتكون ذخيرة انفعالية من المشاعر الإيجابية.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الممارسة

نظرا لأن الأساليب السابقة تستخدم أثناء احتدام المواجهة ، حيث يكون التيقظ عاليا ، لذلك يجب الإفراط في تعلمها حتى يسهل استخدامها في اللحظات التي تكون مطلوبة فيها بشدة . فالمخ الانفعالي يميل لاستخدام عادات الاستجابة التي يتعلمها المرء مبكرا أثناء اللحظات المتكررة للغضب والتجريح والتي تعتبر لهذا السبب سائدة. ونظرا لأن الذاكرة والاستجابة تكون مختصة بالانفعال؛ لذلك يكون من الصعب في هذه اللحظات أن يتذكر المرء ويستخدم الانفعالات التي تعلمها في الأوقات الهادئة، وإذا لم يعتد الشخص أو يتدرب جيدا على الاستجابات البناءة يكون من الصعب عليه للغاية أن يلجأ إليها عند الضيق. لكن إذا درب المرء على استجابة ما إلى أن تصبح تلقائية لديه تكون فرصته أكبر في التعبير بها أثناء الأزمات الانفعالية. لكل هذا يجب محاولة هذه الاستراتيجيات وممارستها في الحوارات الأقل توترا وكذلك أثناء احتدام الصراعات حتى تصبح استجابة مكتسبة أولى (أو على الأقل لا تكون استجابة ثانية تتأخر كثيرا) في مخزون الدائرة العصبية الانفعالية؛ فتلك المضادات للتحلل الزواجي تحتاج إلى بعض التربية العلاجية لذكاء المشاعر.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

= ١٠ =

الإدارة بالقلب

لقد كان ملبورن ماكبروم رئيساً متسلطاً، وكانت طباعه ترهب كل من يعملون معه ، وربما كان ذلك يستمر دون أن يلحظه أحد لو كان ماكبروم يعمل في مكتب أو في مصنع ، لكنه كان يعمل طياراً مدنياً.

في أحد الأيام من سنة ١٩٧٨ كانت طائرة ماكبروم تقترب من بورلاند / أوريجون ، حين لاحظ وجود مشكلة في تروس الهبوط . لجأ ماكبروم إلى طريقة التحليق وأخذ يحلق بالطائرة تحليقاً اضطرارياً على علو كبير أثناء بحثه عن السبب .

وبينما كان ماكبروم يتفحص تروس الهبوط ، كان وقود الطائرة يتناقص بثبات ويقترب من مستوى الصفر ، ولم يستطع أحد من مساعدي ماكبروم أن يخبره خوفاً من غضبه بالرغم من اقتراب الكارثة. وتحطمت الطائرة بالفعل ومات عشرة أشخاص .

وتذكر اليوم حادثة ارتطام الطائرة كحكاية تحذيرية للطيارين المدنيين أثناء تدريبات الأمان[1] . وفي ٨٠ % من حوادث ارتطام الطائرات يقوم الطيارون بأخطاء يمكن اجتنابها ، خاصة حين يعمل الطاقم بتجانس معاً. وعند تدريب الطيارين يتم حالياً التأكيد على روح الفريق وفتح

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

خطوط الاتصال والتعاون والإنصات ، والتعبير بصراحة – وكلها من أصول ذكاء المشاعر – جنباً إلى جنب مع القدرات التقنية .

وتعتبر كابينة الطيار عالما مصغرا من أي مؤسسة عمل ، لكن دون أن يحدث اختبار واقعي مأساوي بارتطام الطائرة ، قد لا يعرف البعيدون عن المسرح المباشر التأثيرات المدمرة لانخفاض المعنويات وترويع العاملين ووجود الرؤساء المتكبرين وغير ذلك من العشرات من أوجه القصور الانفعالي داخل موقع العمل . لكن ممكن أن نتعرف على الخسائر من علامات مثل نقص الإنتاجية والزيادة في تجاوز المهلات المحددة ومن الأخطاء والحوادث وهروب العاملين إلى أوساط أخرى ملائمة . وهناك حتماً تأثير للنقص في ذكاء المشاعر داخل العمل على المنتج النهائي وإذا لم يتم حكمه ، قد يؤدي إلى ارتطام الشركة واحتراقها.

يعتبر حساب الجدوى / التكاليف لذكاء المشاعر من الأفكار الجديدة نسبياً على عالم الأعمال ، ويصعب على بعض المديرين أن يقبلوه ، ففي دراسة أجريت على ٢٥٠ مديراً تنفيذياً ذكر معظمهم أن عملهم يتطلب " الرأس وليس القلب".وقد قال الكثيرون أهم يخشون أن يجعلهم الشعور بالتقمص أو التراحم في صراع مع أهداف المؤسسة. وقد رأى أحدهم أن الإحساس بمشاعر من يعملون معه تعتبر فكرة باطلة لأنها – كما يقول – " التعامل مع الناس مستحيلاً". وأعترض آخرون بأهم إذا لم يتميزوا بعزل انفعالاهم فلن يتمكنوا من اتخاذ القرارات "الصعبة" التي يحتاجها العمل – بالرغم من احتمال تنفيذهم لهذه القرارات بإنسانية[٢] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أجريت هذه الدراسة في سبعينات القرن العشرين عندما كان عالم الأعمال مختلفاً للغاية، وأرى أن هذه الآراء قد عفا عليها الزمن ، وتعتبر من إسرافات عصر مضى، فالواقع التنافسي الحالي يضع ذكاء المشاعر في المقدمة في سوق العمل وسوق التجارة . وكما أشار لي شوشونا زوبون – عالم النفس بمدرسة الأعمال في جامعة هارفارد – " لقد حدثت تغييرات ثورية في الشركات خلال هذا القرن ، صاحبها تغير موازي في مجال المشاعر . وقد مضى وقت طويل على السيادة الإدارية للهرم الاتحادي الذي كان يكافئ المدير المناور عديم المبادئ . وقد بدأ هذا الهرم الجامد في التفكك في ثمانينات القرن العشرين تحت الضغط المشترك للعولمة وتكنولوجيا المعلومات . ويمثل المدير عديم المبادئ ما كانت عليه الشركات، أما المدير الفنان في مهارات المعاملة فهو مستقبل الشركات "[٣]

وأسباب هذا التغير واضحة تماماً – فلنتخيل العواقب على جماعة عمل عندما لا يمنع أحدهم نفسه عن الانفجار في ثورة غضب أو لا تكون لديه حساسية عما يشعر به الآخرون حوله ؛ فكل التأثيرات الضارة للتوتر على التفكير والتي راجعناها في الفصل السادس تنطبق في موقع العمل أيضاً: فعندما يصاب الأشخاص بالكدر الانفعالي تضطرب ذاكرتهم وانتباههم وقدرتهم على التعلم وعلى اتخاذ القرارات .وكما قال أحد الاستشاريين في الإدارة "الضغوط تجعل الناس أغبياء".

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ومن الجانب الإيجابي ، تخيل الفوائد التي يجنيها العمل من المسهارة في الكفاءات الانفعالية الأساسية- كالتناغم مع مشاعر من نتعامل معهم ، والقدرة على منع الخلافات من التصاعد والقدرة على الدخول في الانسياب أثناء أدائنا لعملنا . فالقيادة ليست سيادة، لكنها فن إقناع الآخرين بالعمل تجاه هدف مشترك ،وبلغة إدارتنا لمستقبلنا المهني ، ليس هناك أهم من التعرف على مشاعرنا العميقة تجاه ما نفعله – والتغيير المطلوب هو الذي يجعلنا أكثر رضاً بما نفعله .

وبعض الأسباب الأقل وضوحاً لانتقال الاستعداد الانفعالي إلى مقدمة المهارات التي يحتاجها العمل ، مستمدة من التغيرات الكاسحة في سوق العمل . دعني أوضح هذه النقطة بتتبع الاختلافات التي تحدثها ثلاث تطبيقات لذكاء المشاعر : القدرة على التنفيس عن المظالم بالنقد البناء ،وخلق مناخ يشجع على التعددية ولا يعتبرها مصدراً للخلاف، وتكوين الشبكات الفعالة.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

النقد هو الوظيفة الأولى

كان مهندساً موسمياً يرأس مشروع لتطوير البرمجيات . قدم نتائج شهور من العمل قام به فريقه إلى نائب الرئيس لتطوير المنتجات . صحبة الرجال والنساء الذين عملوا معه لفترة طويلة فخورين بتقديم ثمرة جهدهم الشاق ، لكن بمجرد أن أتم المهندس عرضه لمشروعه ، التفت إليه نائب الرئيس وسأله بسخرية "منذ متى وأنت في هذا العمل ؟ هذه المواصفات مضحكة ولن تتجاوز درج مكتبي " .

شعر المهندس بالحرج والإحباط الشديدين ، وجلس مكتئباً طوال ما تبقى من اللقاء منكمشا في صمته . قام الرجال والنساء في فريقه بإلقاء تعليقات قليلة مستطردة – وأحيانا عدائية – دفاعاً عن جهودهم.بعد ذلك نودي نائب الرئيس وانتهى الاجتماع فجأة، تاركاً فيهم رواسب من المرارة والغضب.

وظل المهندس منشغلاً لمدة أسبوعين بتعليقات نائب الرئيس . ومن يأسه وإحباطه ظن أن الشركة لن تكلفه بعدها بأي عمل هام ، وفكر في ترك الشركة رغم أنه كان يستمتع بعمله بها كثيراً.

أخيراً، ذهب المهندس لرؤية نائب المدير ليذكره بالاجتماع وبتعليقاته النقدية وتأثيرها المحبط. وجه إليه سؤالاً صاغ كلماته بعناية " لم أفهم تماماً

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ما الذي كنت تريده ؟ لا أظن أن هدفك كان مجرد إحراجي – هل كنت ترمي إلى قصد آخر ؟ " .

اندهش نائب المدير ، الذي لم تكن لديه فكرة بأن تعليقه– الذي لم يكن سوى رد عابر – سيؤدي إلى هذا الأثر المدمر . لقد رأى بالفعل أن خطة البرمجيات واعدة لكن تحتاج إلى المزيد من الجهد ولم يعتبر أبداً أنها بلا قيمة ، فهو – كما قال – لم يدرك أبداً مدى السوء الذي صاغ به رده ولم يعرف أنه سيؤذي مشاعر أحد . وأخيراً أعتذر[4] .

إن المسألة تكمن في التغذية المرتدة ، أي في حصول الأشخاص على المعلومات الضرورية لتنظيم جهودهم .وكانت التغذية المرتدة تدل في معناها الأصلي في نظرية الأنظمة ، على تبادل البيانات حول أداء جزء من النظام ، وكان معروف أن أي جزء من النظام يؤثر في الأجزاء الأخرى ، ولذلك يجب إصلاح أي جزء يقل أداؤه . وفي الشركات يعتبر كل فرد جزءاً من النظام ، ولذلك تعتبر التغذية المرتدة دماء الحياة للمؤسسة – أي تبادل المعلومات الذي يبين للأشخاص إن كانت جهودهم ناجحة أم يجب ضبطها أو تطويرها أو إعادة توجيهها كلياً. دون تغذية مرتدة يصبح العاملون في الظلام لا يعرفون موقعهم بالنسبة للرئيس أو الرفاق ، كما لا تكون لديهم فكرة عن المطلوب منهم أو عن المشكلات التي قد تتفاقم مع مرور الوقت .

وبمعنى ما ، يعتبر النقد هو أخطر المهام التي يقوم بها المدير ، لكنه أيضا أكثرها إزعاجاً، كما أن هناك مديرون كثيرون – كنائب الرئيس

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الذي رأيناه – لا يجيدون فن التغذية المرتدة شديد الأهمية ،وضريبة هـــذا العجز كبيرة: فكما أن السلامة الانفعالية للزوجين تعتمد علـــى مـــدى قدرهم في التعبير عن شكواهم، كذلك تتأثر فاعليـــة ورضـــا وإنتاجيـــة العاملين في عملهم بالطريقة التي يعبر بما لهم عـــن المشـــاكل المزعجـــة . وبالفعل تحدد طريقة تقديم النقد واستقباله بشكل كبير في مـــدى رضـــا العاملين عن عملهم وعمن يعملون معهم وكذلك مـــن يعملـــون تحـــت رئاستهم .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أسوأ طريقة لتشجيع شخص

الأقدار الانفعالية التي تؤثر في الزواج ، تعمل بنفس الطريقة في موقع العمل ، فيتم التعبير عن النقد كاتهامات شخصية وليس شكاوى يمكن حلها ، وكذلك يمتلئ الحوار باتهامات مستفزة والكثير من الاشمئزاز والسخرية والازدراء وكلا الأمرين يؤدي إلى ظهور الدفاعية والتهرب من المسؤولية وفي النهاية يأتي الانعزال الحجري أو العناد السلبي المرير الذي يصاحب الإحساس بالشعور بعدم الإنصاف . ويقول أحد الاستشاريين في الأعمال ، أن أكثر صور النقد المدمر انتشاراً في مواقع العمل هو العبارات التعميمية والعامة من نوع "أنت تفسد الأمور " والتي تقال بنبرة خشنة وساخرة وغاضبة ولا تعطي الفرصة للرد أو تقديم أي اقتراح لتحسين الأداء ، وتجعل الشخص الذي يتلقاها يشعر بالعجز والغضب . ومن منظور ذكاء المشاعر ، يدل هذا النوع من النقد على الجهل بالمشاعر التي يحدثها لدى المتلقي والتأثيرات المدمرة لهذه المشاعر على حماس المتلقي وطاقته وثقته في أدائه لعمله .

وقد تبينت هذه الآلية ، عندما طلب من المديرين – في إحدى الدراسات المسحية – أن يتذكروا المرات التي انفجر فيها غضبهم على المستخدمين لديهم، وعندما قاموا بهجوم شخصي على هؤلاء أثناء احتدام اللحظة[5] . والهجمات الغاضبة تحدث تأثيراتها في العمل كما يحدث لدى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المتزوجين : فالمستخدمون الذين يتلقونها غالباً ما يستجيبون بالدفاعية وتقديم الأعذار وتجنب المسؤولية ، كما قد يدخلون في الانعزال الحجري – بأن يبذلوا كل الجهود لتحاشي المدير الذي أطلق عليهم غضبه . وربما إذا تعرضوا لنفس المجهر الانفعالي الذي استخدمه جون جوتمان على الأزواج ، لوجدنا أن هؤلاء المستخدمين الممرورين يفكرون بلا شك بنفس تفكير الضحية البريئة أو السخط المشروع المميز للأزواج أو الزوجات الذين يتعرضون لهجوم غير منصف . وربما أيضاً إذا اختبرنا أداءهم الفسيولوجي لوجدنا لديهم نفس الإغراق الذي يدعم هذه الأفكار ،كما قد يترعج المديرون وتستفزهم هذه الاستجابات ، مما يدل على بدء دورة قد تؤدي إلى استقالة العاملين أو فصلهم، وهو ما يكافئ الطلاق في عالم الأعمال .

وبالفعل ، وجدت دراسة شملت ١٠٨ من المديرين وذوي الياقات البيضاء أن النقد الخشن يؤدي إلى فقدان الثقة والصراعات الشخصية والخلافات على السلطة والأجر وتؤدي جميعاً إلى الصراع داخل العمل. وقد بينت تجربة أجراها معهد رونسلير للتقنيات المتعددة مدى الدمار الذي يسببه النقد الحاد في علاقات العمل .وفي دراسة تمثيلية ، طلب من المتطوعين أن يقدموا إعلان عن نوع جديد من الشامبوهات ، وقام أحد المساعدين بالقيام بدور التحكيم بالنسبة للإعلان المقدم ، وكان المتطوعون يتلقون نوعين معدين سلفاً من النقد، أولهما كان نقداً موضوعياً محدداً، بينما الآخر يشتمل على تهديدات واتهام بالقصور

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الفطري لدى الشخص مع تعليقات مثل : " لا تحاول بالمرة ، فلن تستطيع أن تفعل أي شئ بشكل صحيح " و "لعلك تفتقد الموهبة ، يجب أن استعين بشخص آخر للقيام بذلك " .

وكما نتوقع ، شعر الذين تعرضوا للهجوم بالتوتر والغضب والعداء وقالوا أنهم سيرفضون المشاركة أو التعاون في مشروعات مستقبلية مع الشخص الذي يوجه إليهم النقد ، وأشار البعض أنهم سيتجنبون اللقاء به تماما ، أي أنهم شعروا بما يشبه الانعزال الحجري . فالنقد الخشن يشعر من يتلقونه بالإحباط ، ويقل أداؤهم في العمل بل والأخطر أنهم قد يشعرون بأنهم لا يستطيعون النجاح في هذا العمل ، فالهجمة الشخصية تدمر معنوياتهم .

ومعظم المديرين يسرعون بالنقد ويترددون عن الثناء ، مما يشعر العاملين لديهم بأنهم لا يستمعون إلا إلى أخطاء عملهم ، وتتفاقم هذه النزعة نحو النقد لدى المديرين الذي لا يقدمون أي تغذية مرتدة لفترات طويلة . ويقول ج . ر . لارسون – عالم النفس في جامعة الينويس في أوريانا – " لا تظهر معظم أخطاء الموظفين فجأة بل تتطور ببطء على فترات طويلة . والمدير الذي لا يعبر عن مشاعره مباشرة يتراكم إحباطه تدريجياً حتى تأتي اللحظة التي ينفجر فيها غاضباً. وإذا تم إعطاء النقد مبكراً، فقد يتمكن المستخدمون من تصحيح الأمر ، إلا أن الناس غالبا ما يؤجلون النقد حتى غليان الأمور ، حين لا يستطيعون كبح جماح غضبهم ، وعندئذ يقدمون النقد بأسوأ الأساليب ؛ أي بنبرة السخرية الجارحة ،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويذكرون الجميع بقائمة طويلة من الأخطاء التي احتفظوا بها لأنفسهم ، وقد يتوعدوهم ." وهذه الهجمات تستحث الرد بالمثل، فيعتبرها المتلقي إهانة ولذلك يستجيب لها بغضب . وتلك هي أسوأ طريقة لتشجيع شخص " .

النقد البارع :

ولنتأمل البديل :

قد يكون النقد البارع من أكثر الرسائل التي يقدمها المدير فائدة . على سبيل المثال : كان من الممكن لنائب المدير المزدري أن يقول لمهندس البرمجيات – لكنه لم يفعل– شيئاً كالتالي : " المشكلة الأكبر في خطتك حتى الآن هي أنها قد تستغرق وقتا طويلا وتصاعد التكاليف . أود أن تفكر أكثر في اقتراحك ، خاصة بالنسبة لمواصفات التصميم الخاص بتطوير البرمجيات ، كي تجد وسيلة لإتمامه بشكل أسرع " . وهذه الرسالة لها تأثير مناقض للنقد المدمر : فبدلاً من اليأس والغضب والنفور ، يغذى الأمل بإنجاز الأفضل ويقترح بدء خطة للتنفيذ.

ويركز النقد البارع على ما فعله الشخص وما يستطيع أن يفعله ، وليس البحث عن السمات الشخصية التي تجعله يفسد العمل . وكما لاحظ لارسون " الهجوم على الطباع – كاتهام الشخص بالغباء أو العجز – لا يساعد في حل المشكلة ، فأنت بذلك تضعه في موقف دفاعي ،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بحيث لا يستمع إلى ما تخبره به من طرق لتحسين الأمور " . وتلك النصيحة تشبه بدقة ما يقال للأزواج عن التعبير عن شكواهم .

وبلغة الدافعية ، عندما يعتقد الأشخاص أن فشلهم عائد إلى عجز لا يتغير في أنفسهم يفقدون الأمل ويكفون عن المحاولة ، ولنتذكر أن الاعتقاد الأساسي في التفاؤل هو أن العقبات أو الفشل ترجع إلى الظروف التي علينا أن نحاول تغييرها .

ويقدم هاري ليفنسون – المحلل النفسي الذي أصبح مستشاراً للشركات – النصيحة التالية في فن النقد ، والتي تتضافر بشدة مع فن الثناء :

كن محدداً: اعرض موقف خاص ، حدث يبين مشكلة أساسية تحتاج للتغيير أو نمطا معينا من القصور ، كالعجز عن أداء أجزاء معينة من العمل. فالناس يصابون بالإحباط عندما يخبرهم أحد أن أداءهم لم يكن جيداً دون أن يعرفوا بالتحديد التغيرات التي عليهم عملها . ركز على أشياء محددة بأن تشرح ما الذي نجح فيه الشخص وما فشل فيه وكيف يمكن تغيير ذلك . فلا تضرب بعيداً عن الهدف ولا تحيد عنه أو تتحاشاه، فذلك قد يشوش الرسالة الحقيقية . وذلك بالطبع يشبه النصيحة التي تقدم للأزواج للتعبير عن الشكاوى باستخدام الصيغة (س ص ع): أن تحدد المشكلة بدقة ، وتبين الخطأ أو ما تشعر به ، وكيف يمكن إصلاح المشكلة .ويقول ليفنسون " يعتبر التحديد مهما في الثناء أو النقد سواء .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

لا أقول أن الثناء الغائم لا يحدث أثراً، لكن أقول أن هذا الأثر يكون ضعيفا ، ولا نتعلم منه شيئاً".

اعرض حلاً: يجب أن يقدم النقد – كأي نوع آخر من التغذية المرتدة المفيدة – طريقة لحل المشكلة ، وإلا أصاب المتلقي بالإحباط أو انخفاض المعنويات أو الحماس . فالنقد قد يفتح باب الإمكانات والبدائل التي قد لا يدركها الشخص أو تنبهه لبعض أوجه القصور – لكن يجب أن يشتمل هذا النقد على اقتراحات لحل هذه المشكلات .

كن حاضراً: النقد كالثناء تزداد فعاليته في المواجهة المباشرة والخاصة. والأشخاص الذين قد يصعب عليهم تقديم النقد – أو الثناء – قد يتخففون من هذا العبء إذا قدموه عن بعد ، عن طريق مذكرة مثلاً. إلا أن ذلك يجعل الاتصال غير شخصي ويحرم المتلقي من فرصته في إبداء الرد أو التوضيحات .

كن حساساً: ويستدعي ذلك التقمص ، والتناغم مع تأثير محتوى كلامك وطريقة تعبيرك على المتلقي . ويشير ليفنسون إلي أن المديرين الذين لا يتحلون إلا بالقليل من التقمص يكونون أكثر عرضة لتقديم التغذية المرتدة بطريقة جارحة ، ومحبطة بشدة . والأثر الخالص لهذا النقد يكون مدمراً: فبدلاً من فتح طرق للتصحيح ، يولد اندفاع انفعالي يتميز بالامتعاض والمرارة والدفاعية والتباعد .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويقدم ليفنسون أيضاً بعض الإرشادات الانفعالية لمن يتعرضون للنقد . أولها أن ينظروا إلى النقد باعتباره معلومات قيمة عن كيفية تحسين أدائهم ، وليس كهجمات شخصية . والثانية أن يحذروا اللجوء إلى الدفاعية بدلاً من تحمل المسؤولية ، وإذا شعروا بكدر شديد عليهم أن يؤجلوا اللقاء إلى وقت لاحق؛ بعد فترة تكفي لاستيعابهم للرسالة الصعبة وتمكنهم من الهدوء قليلا. وأخيراً، ينصح الناس بأن يستغلوا النقد كفرصة للعمل مع الناقد لحل المشكلة، ولا يرون هذا النقد كموقف للعداوة . وتتشابه كل هذه النصائح الحكيمة بالطبع مع الاقتراحات التي تقدم للأزواج للتعامل مع شكواهم دون التعرض لتدمير العلاقة بينهما . فما ينطبق على الزواج ينطبق على العمل أيضاً.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

التعامل مع التعددية

عملت سيلفيا سكيتر – التي كانت ضابطاً في الجيش في الثلاثينات من عمرها – كمدير مناوب في أحد مطاعم ديني بكولومبيا / كارولينا الجنوبية.

وفي ظهيرة أحد الأيام دخل مجموعة من الزبائن السود – وزيراً وقساً واثنين من المنشدين الدينيين – وطلبوا وجبة طعام وانتظروا طويلاً دون أن تجيبهم النادلات . وتقول سكيتر أن النادلات " كن ينظرن إليهم واضعات أيديهن في خصورهن ، ثم يعدن للتحادث فيما بينهن ، كما لو كان الشخص الأسود الذي يبعد عنهن ٥ أقدام غير موجود " .

وشعرت سكيتر بالسخط وواجهت النادلات وشكت إلى المدير والذي لم يبالي بفعلهن قائلاً: " تلك هي الطريقة التي نشأن عليها ولن أستطيع فعل شئ إزاء ذلك". استقالت سكيتر على الفور لأنها سوداء أيضاً.

ولو كانت تلك اللحظة من التعصب الفج حادثاً معزولاً لمر دون أن يلاحظه أحد ، إلا أن سكيتر كانت واحدة بين فئات يقدموا للشهادة ضد التعصب المضطهد للسود المنتشر في سلسلة مطاعم ديني وذلك في

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

قضية التمييز العنصري التي حكمت بتعويض ٥٤ مليـــون دولار لآلاف من السود تعرضوا لمثل هذه الإهانات .

وذكر الإدعاء تفاصيل حادث تضمن سبعاً مـــن عمـــلاء الخدمـــات الخاصة الأمريكان الأفريقيين الذين انتظروا إفطارهم لأكثر من ساعة بينما تم إنجاز الخدمة سريعاً للزبائن البيض على الطاولة المقابلة ، حيث كـــان هؤلاء العملاء في طريقهم لتأمين زيارة الرئيس كلينتون للأكاديمية البحرية الأمريكية في أنابوليس . واشتملت مذكرة الإدعاء أيضاً حالة فتاة قعيـــدة بشلل في ساقيها ، من تامبا / فلوريدا ، انتظرت على كرسيها المتحـــرك لمدة ساعتين كي تأتيها وجبتها في وقت متأخر من المساء بعد حفل راقـص . ويرجع هذا التمييز – كما ذكرت القضية – إلى الاعتقاد الشـــائع في سلسلة ديني – خاصة على مستوى الفروع والضواحي – بأن الزبـــائن السود يضرون بالعمل . واليوم – ونتيجة للقضية والضجة الإعلامية الـتي صاحبتها –تعدل سلسلة ديني من تعاملها مع جمهور السود ، وتجبر كـــل المستخدمين – خاصة المديرين – أن يحضروا جلسات عن فوائد الخدمـــة التي تساوي بين الأعراق المختلفة .وهـــذه النـــدوات أصبحـــت سمـــة للتدريبات الخدمية في كل الشركات الأمريكيـــة ، وقـــد تزايـــد إدراك المديرين بأنه يجب على كل العاملين – حتى الذين نشأوا على التعصـــب– أن يتعلموا إخفاء هذا التعصب . وأسباب ذلك، الأهم والأشمـــل مـــن التهذيب الإنساني، هي أسباب نفعية ، فأولاً "قد حدث تحـــول كبـــير في سوق العمالة عن الذكور البيض – الذين كانوا من قبل المجموعة السـائدة

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

– فأصبحوا أقلية . وقد وجدت دراسة مسحية عن مئات من الشركات الأمريكية أن ¾ المستخدمين الجدد من غير البيض – وهذا التحول الديموجرافي يعكس أيضاً تغيراً كبيراً في جمهور الزبائن [٨] . السبب الثاني هو تزايد حاجة الشركات الدولية لتعيين مستخدمين لا يستطيعون فقط تنحية تعصباهم جانباً كي يشعروا الجماهير من الثقافات المختلفة بالاحترام والتقدير ، لكن أيضا أن يستخدموا هذا التقدير كميزة تنافسية . والدافع الثالث هو الفائدة المتوقعة من التعددية التي ترفع من الإبداع الجماعي وطاقة العمل .

ويعني ذلك أن ثقافة المؤسسات يجب تغييرها كي تتضمن التسامح ، حتى لو ظلت التعصبات الشخصية موجودة . لكن كيف تقوم الشركة بذلك ؟ الحقيقة المحزنة أن مهرجان اليوم الواحد أو الفيلم الواحد أو الدورات المفردة في الإجازات الأسبوعية " لتدريب التعددية " لا تكفي لتغيير تعصبات المستخدمين تجاه جماعة معينة أو أكثر سواء تعصب البيض ضد السود أو السود ضد الآسيويين أو الآسيويين ضد الأسبان . والنتيجة الفعلية لدورات التعددية الفاشلة – المغرقة في التفاؤل والتي تعد بالكثير أو التي تؤدي إلى مناخ من المواجهات وليس التفاهم – هي تركيز التوترات التي تفصل بين الجماعات داخل موقع العمل وجذب المزيد من الانتباه لهذه الاختلافات . ولكي نعرف ما الذي يمكننا أن نفعله ، علينا أولاً أن نفهم طبيعة التعصب ذاته .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

جذور التعصب :

يتذكر د . فاميك فولكان – الطبيب النفساني في جامعة فيرجينيا حالياً – طبيعة النشأة في أسرة تركية داخل جزيرة قبرص ، عندما كان الأتراك واليونانيون يتنازعون عليها . وقد سمع فولكان أثناء صباه إشاعة تقول أن طوق القسيس اليوناني المحلي يحتوي على عقدة لكل طفل تركي يقتله ، ويتذكر نبرة الفزع عندما أخبروه أن جيرانهم اليونانيين يأكلون الخنازير ، والذي يعتبر أكله من المحرمات في ثقافته التركية . ويشير فولكان – والذي يدرس التعصبات العرقية حالياً – إلى ذكريات الطفولة هذه ليبين كيف يتم الحفاظ على الكراهية بين الجماعات حيث ينشأ كل جيل على تلك التعصبات العدائية [٩] . وقد يكون الثمن النفسي للولاء لجماعة الشخص هو كراهية جماعة أخرى خاصة عندما يكون هناك تاريخ طويل من العداء بين الجماعتين .

ويعتبر التعصب نوعاً من التعلم الانفعالي يتم في وقت مبكر من العمر ، مما يجعل من الصعب للغاية التخلص من هذه الاستجابات ، حتى لدى الكبار الذين يعترفون بخطئها . ويعلق توماس بيتيجرو – عالم النفس الاجتماعي في جامعة كاليفورنيا / سانتاكروز والذي درس التعصب لعقود – " تتكون مشاعر التعصب أثناء الطفولة بينما تأتي الاعتقادات التي تدعمها في وقت لاحق . وقد ترغب في سن أكبر أن تغير هذه التعصبات ، لكن الأسهل هو أن تغير اعتقاداتك وليس مشاعرك العميقة: وقد اعترف لي الكثيرون من الجنوبيين مثلا أنه على الرغم من تخلصهم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

من مشاعر التعصب ضد السود، إلا أهم يشعرون بالاشمئزاز عندما يصافحون شخصاً أسود . فهذه المشاعر تأتيهم مما تعلموه من أسرهم أثناء الطفولة " [١٠] .

وتستمد الأفكار النمطية التي تدعم التعصب قوها من آلية أكثر حيادية لدى الذهن تجعل التعصبات بكل أنواعها تتأكد ذاتياً [١١] . فالناس يتذكرون بسهولة المواقف التي تؤكد أفكارهم النمطية ويميلون إلى تجاهل المواقف الأخرى التي تشكك في هذه الأفكار . على سبيل المثال: إذا قابلنا أثناء حفل مثلاً – رجلاً إنجليزياً متفتح ودافئ المشاعر يناقض التصور الجامد لبريتون المتحفظ والبارد ، فقد يرى الحاضرون أنه استثناء أو" أنه قد تناول الكثير من الخمر".

وقد يفسر لنا عناد التعصبات الخفية السبب في أنه بالرغم من مرور أكثر من ٤٠ عاماً على انتشار الاتجاه المتسامح لدى البيض الأمريكيين تجاه السود ، إلا أن هناك لا تزال صور خفية من التعصب ، فالناس تتنكر للاتجاهات العنصرية ، بينما يمارسون التعصب بشكل خفي [١٢] . وعندما يسأل هؤلاء الأشخاص يقولون أهم لا يشعرون بأي تعصب لكنهم يظلون يتصرفون بتحيز في المواقف المربكة ، ويبررون ذلك بشيء آخر غير التعصب . وقد نرى التعصب مثلاً حين يقوم مدير كبير أبيض – يعتقد أنه خالي من التعصب – برفض طلب عمل لشخص أسود مدعياً أن هذا الرفض ليس بسبب الجنس ولكن مؤهلاته وخبراته " لا يكفيان للوظيفة " . ويعين شخص أبيض بنفس الخلفيات ، أو أن يقدم لمندوب

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

البيع الأبيض نصائح أو معلومات مفيدة حول إجراءات الاتصال دون أن يفعل ذلك مع شخص أسود أو أسباني.

صفر احتمال التعصب :

إذا كان من الصعب على الناس أن يتخلصوا من تعصباهم القديمة ، فعلى الأقل يمكنهم تغيير طريقتهم في التعامل مع هذه التعصبات . على سبيل المثال ، لم تكن محلات ديني تواجه النادلات ومديري الفروع الذين يأخذون على عاتقهم التعصب ضد السود ، بل كان بعض المديرين يشجعوهم – على الأقل ضمنياً – على هذا التمييز وقد يقترحون عليهم بعض الطرق كطلب حساب الوجبات مقدماً من الزبائن السود فقط ، ورفض إجراء حفلات أعياد الميلاد العامة لهم أو إغلاق الأبواب وإدعاء انتهاء العمل عند قدوم مجموعة من الزبائن السود. وكما يقول جون . ب. زيلمان – المحامي الذي رفع القضية لصالح عملاء الخدمة السرية " أغلقت إدارة ديني أعينها عما يفعله العاملون ولابد أن هناك رسالة ما – ... أطلقت للمديرين حرية التعبير عن اندفاعاهم العنصرية " [١٣] .

لكن كل ما نعرفه عن جذور التعصب وعن الطرق الفعالة لمكافحته ترجح أن هذا الاتجاه نفسه – أي إغلاق الأعين عن أعمال التحيز – يسمح لسياسة التمييز أن تزدهر . فعدم فعل شئ في هذا السياق يعتبر ذاته من الأفعال ذات العواقب والتي تسمح لفيروس التعصب أن ينتشر دون مقاومة . والطريقة الأكفأ من دورات تدريب التعددية – أو ربما الضرورية لإظهار تأثير هذه الدورات – هي تغير معايير الجماعة لاتخاذ

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

موقف فعال ضد التمييز بدءاً من المديرين فما دونهم . فقد لا تزول التحيزات ، لكن أعمال التعصب تزول إذا تغير المناخ العام . وكما يقول أحد المديرين التنفيذيين في شركة آى بي إم " إننا لا نحتمل الازدراء أو الإهانة من أي نوع ، فاحترام الفرد جزء أساسي من ثقافة شركة آى بي إم " [١٤] .

وإذا كان لدى الأبحاث عن التعصب أي درس تقدمه لجعل ثقافة الشركات أكثر تسامحاً فهو تشجيع العاملين على التنبيه إلى التصرفات – حتى البسيطة – التي تدل على التمييز أو المضايقات : كالنكات التهكمية أو بتعليق التقاويم التي تحمل صور خليعة لفتيات تهين الزميلات في العمل . وقد وجدت إحدى الدراسات أنه إذا سمحت الجماعة لشخص بإلقاء التعليقات المهينة لجنس معين فإن ذلك يشجع الآخرين على تقليده . والفعل البسيط من تسمية التحيز باسمه والاعتراض عليه في لحظتها يخلق مناخاً اجتماعياً يرفض هذا التحيز،أما عدم قول شئ فيشجعه [١٥] . ويلعب أصحاب السلطة دوراً كبيراً في هذا الشأن : فسكوتهم عن هذه التحيزات يعطي رسالة ضمنية بأن هذه الأعمال لا بأس بها ، أما الرد عليها بالتأنيب مثلاً يعطي الرسالة القوية بأن التحيز ليس عملاً بسيطاً، وأن له عواقب فعلية وسلبية .

وهنا أيضا تلعب مهارات ذكاء المشاعر دوراً مهماً، خاصة امتلاك البراعة الاجتماعية للتعريف ليس فقط بالتوقيت ، لكن أيضاً بالطريقة الناجحة في الحديث ضد التحيز . ويجب أن تقدم هذه التغذية المرتدة بكل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

عذوبة النقد البناء ، بحيث لا تؤدي إلى دفاعية المتلقـــي . وإذا اســـتطاع المديرون والعاملون – وتعلموا أن يفعلوا ذلك بتلقائية، عندها ســـيرتفع معدل احتمال اختفاء مواقف التحيز.

وتضع دورات تدريب التعددية الناجحة مجموعة جديدة من القواعـــد الأساسية والصريحة في أنحاء المؤسسة، تعتبر التحيز خارجاً عـــن اللياقـــة وتشجع العاملين الذين يتصرفون كشهود صامتين أو مجرد عابرين علـــى التعبير عن استيائهم واعتراضاهم ، ومن العناصر النشـــطة الأخـــرى في دورات التعددية "الآخذ بالمنظور " وهو الموقف الـــذي يشـــجع علـــى التقمص والتسامح ، فكلما تزايد فهم الأشخاص للألم الذي يحدثه التمييز كلما كان استعدادهم أكبر لفضحه ومقاومته .

وباختصار ، من الأجدى أن نحاول قمع التعبير عن التحـــيز وليـــس إزالة التحيز نفسه ، فالأفكار النمطية تتغير ببطء شديد ، أو لا تتغير أبداً. ومجرد وضع الأشخاص من جماعات مختلفة معاً لا يؤدي وحده إلى خفـض أو إزالة التعصب ، وتشهد بذلك سياسة إزالة الحواجز داخل المدرســـة والتي ترفع – ولا تخفض – من العداء بين الجماعـــات . ومـــن منظـــور البرامج الوفيرة لتدريب التعددية التي تجتاح عالم الشركات : يعتبر الهـدف الواقعي هو تغيير معايير الجماعة للتعبير عن التعصب أو المضايقات ، وقـد تنقل هذه البرامج إلي الوعي الجمعي أن التعصب والمضايقات غير مقبولـة ولن تعامل بتسامح ، لكن التوقع بأن هذه البرامج تغير التعصبات العميقـة يعتبر غير واقعي .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

لكن نظراً لأن التعصبات تعد نوعاً من التعلم الانفعالي ، لذلك يمكن إعادة تعليمها – بالرغم من ذلك يستهلك الوقت ولا نتوقع أن ينتج عن ورشة عمل واحدة لتدريب التعددية . إلا أن الذي يحدث الفارق هو الصداقات الحميمة بين الأشخاص من خلفيات متعددة وعملهم معاً من أجل هدف مشترك . ونتعلم هنا درساً من إزالة الحواجز داخل المدرسة: عندما تفشل المجموعات عن الاختلاط الاجتماعي وتقوم بدلاً من ذلك بتكوين عصابات متناحرة تقوي الأفكار النمطية السلبية، لكن عندما يعمل الطلاب معاً سواسية لتحقيق هدف مشترك ، كما في الفرق الرياضية أو الموسيقية تتحطم هذه الأفكار–كما يحدث تلقائياً في مواقع العمل عندما يعمل الأشخاص معاً كرفاق لسنوات طويلة [16] .

لكن التوقف عن محاربة التعصب في موقع العمل يضيع علينا فرصاً كبيرة: أي استغلال الإمكانات الإبداعية والإنجازية التي يمكن أن تقدمها قوى العمل المتنوعة . وكما سنرى ، إذا عملت الجماعات المتنوعة في الكفاءات ووجهات النظر معاً بتجانس ، يرتفع احتمال التوصل إلى حلول أفضل وأكثر إبداعية وفاعلية عما إذا عمل هؤلاء الأشخاص كلّ بمفرده.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

معارف المؤسسة والذكاء الجماعي

مع نهاية القرن العشرين تصبح ثلث قوة العمل الأمريكية من " عمالة المعرفة" الذي يتميز إنتاجهم بإعطاء القيمة للمعلومات – سواء كانوا من محللي الأسواق أو الكتّاب أو مبرمجي الحاسب . ويقول بيتر دروكر – الخبير البارز في الأعمال والذي اشتق مصطلح " عمالة المعرفة " – أن خبرة هؤلاء العاملين متخصصة للغاية وأن إنتاجهم يعتمد على تعاون الفرق المؤسساتية : فالكتّاب ليسوا ناشرين ومبرمجي الحاسب ليسوا موزعي برامج. وينوه دروكر أنه بالرغم من أن الأشخاص يعملون دائماً في فرق ، إلا أنه داخل أعمال المعرفة " تصبح الفرق هي وحدات العمل وليس الأشخاص أنفسهم " [١٧] . ويفسر لنا ذلك السبب الذي يجعل ذكاء المشاعر – أي المهارات التي تساعد الناس على التجانس معاً – من الإمكانات متزايدة القيمة داخل موقع العمل في السنوات القادمة .

ولعل الصورة الأصلية للفرق المؤسساتية هي الاجتماع ، فهو الجانب الأساسي من عمل التنفيذيين – في مجلس الإدارة أو قاعة المؤتمرات أو في مكتب الشخص نفسه – والاجتماع – أي مجموعة من الأجساد تلتقي في نفس الغرفة – هو المثال الأوضح وربما الأقدم للإحساس بالمشاركة في العمل . وتظهر حالياً وحدات وظيفية جديدة داخل المؤسسات كالشبكات الإليكترونية والبريد الإليكتروني والمؤتمرات عن بعد وفرق

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

العمل والشبكات غير الرسمية وغيرها . وكما أن الهرم التنظيمي المذكور بلائحة المؤسسات يعتبر هيكل لهذه المؤسسة ، كذلك تعتبر الاتصالات البشرية هي جهازها العصبي المركزي .

وعندما يجتمع أشخاص للعمل معاً سواء في اجتماع تخطيط إداري أو فريق يعمل على إصدار ناتج مشترك ، يكون هناك معنى حقيقي لمفهوم معامل الذكاء الجماعي أي المجموع الكلي لمواهب ومهارات كل المشاركين ، ويتحدد نجاح الجماعة في إنجازها لمهمتها بقيمة معامل الذكاء الجماعي لديها. وقد وجد أن العنصر الأكثر أهمية في ذكاء الجماعة ليس متوسط معاملات ذكاء أفرادها بالمعنى التعليمي لكن بلغة ذكاء المشاعر . وأساس معامل الذكاء الجماعي المرتفع هو التجانس الاجتماعي ، وهذه القدرة على التجانس تجعل إحدى المجموعات تتميز بالموهبة والإنتاجية والتفوق بينما مجموعات أخرى يتساوى أفرادها مع أفراد المجموعة الأولى في القدرات والمواهب الأخرى – لا تحقق أي نجاح .

وفكرة وجود ذكاء جماعي ترجع كلها إلى روبرت سترنبرج – عالم النفس بجامعة ييل – وولدي ويليامز – الطالب المتخرج – والذين عملا على فهم السبب الذي يجعل بعض الجماعات تكون أعلى في الكفاءة بكثير عن الجماعات الأخرى [١٨] . فعندما يجتمع الأشخاص للعمل معاً يضيف كلّ منهم مواهب معينة – كالمهارة اللغوية العالية أو الإبداع أو التقمص أو الخبرة التقنية مثلاً. وعلى الرغم من أن ذكاء المجموعة لا يمكن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أن يتجاوز الحاصل الكلي لمهارات أعضائها ، إلا أن هذا الذكاء قد يقل كثيراً إذا كان نظام المجموعة لا يسمح للأعضاء بإظهار مواهبهم .

وقد ظهرت هذه الحقيقة عندما قام سترنبرج ووليامز بضم أشخاص للمشاركة في مجموعات طلب منها التوصل لحملة دعاية مؤثرة لترويج نوع مختلق من مواد التحلية باعتباره واعداً كبديل للسكر .

إحدى المفاجآت هي أن الأشخاص المتحمسين بشدة للمشاركة كانوا عبئاً على المجموعة وخفضوا من أدائها الكلي ، فهذه القنادس المنطلقة تكون شديدة التحكم أو السيطرة ، ويبدو أن هؤلاء الأشخاص يفتقدون إحدى المهارات الأساسية لذكاء المشاعر ، وهي القدرة على التعرف على المناسب من غير المناسب في الأخذ والرد . ومن السلبيات الأخرى وجود الكم الزائد من الأعضاء غير المشاركين .

وأهم العوامل لزيادة التميز في إنتاج المجموعة هو قدرة الأعضاء على خلق حالة من التجانس الداخلي تسمح لهم بالاستفادة الكاملة من مواهبهم. ويزداد الأداء الكلي للمجموعات المتجانسة عندما يكون أحد أعضائها موهوباً بشكل خاص ، أما المجموعات غير المتجانسة فلا يستطيع استثمار القدرات الكبيرة لأعضائها بفاعلية . وفي المجموعات ذات المستويات العالية من التشوش الانفعالي أو الاجتماعي – سواء كان ذلك ناتجاً عن الخوف أو الغضب أو عن الأحقاد والامتعاضات – لا يستطيع الأعضاء تقديم أفضل ما لديهم ، لكن يسمح التجانس للمجموعة بالاستفادة القصوى من أفضل قدرات وإبداعات أعضائها .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وبالرغم من أن مغزى هذا الحديث ظاهر تماماً لفرق العمل مثلاً، إلا أنه له تأثيرات عامة على أي شخص يعمل داخل مؤسسة ، فالكثير مما ينجزه العاملون يعتمد على القدرة على تكوين شبكة حرة من الزملاء ، وتحتاج المهام المختلفة استدعاء أعضاء مختلفين من هذه الشبكة . ويعطي ذلك الفرصة لتكوين مجموعات متخصصة، يتم اختيار أعضائها على أساس ملاءمة المواهب والخبرة والمكانة... وتعتبر قدرة الأشخاص على تكوين الشبكات – ومن ثم تشكيلها إلى فرق مؤقتة ومتخصصة – من العوامل المهمة لنجاح العمل .

ولنتأمل مثلا الدراسة التي أجريت على نجوم الأداء في معامل بل – وعاء الأفكار العلمية العالمي الشهير بالقرب من برينستون – ، ويعمل بهذه المعامل مهندسين وعلماء على قمة اختبارات الذكاء التعليمي ، أما في هذا المجال فيبرز بعضهم كنجوم بينما يكون أداء الآخرين متوسط ، وما يؤدي إلى ظهور الفارق بين النجوم وغيرهم ليس هو معامل الذكاء التعليمي بل معامل الذكاء الانفعالي ، فهم أقدر على تشجيع أنفسهم وأقدر على تشكيل شبكاتهم غير الرسمية على هيئة فرق متخصصة .

وتم دراسة النجوم في فرع واحد من هذه المعامل ، وهي الوحدة المسؤولة عن ابتكار وتصميم التحويلات الإليكترونية التي تحكم بنظم التليفونات – وهو جزء صعب ومجهد من الهندسة الإليكترونية [19] . ونظراً لأن هذا الجهد أكبر من أن يقوم به شخص بمفرده لذلك تقوم به فرق تتراوح من ٥ مهندسين إلى ١٥٠ مهندساً، ولا يتوفر لأي من

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المهندسين الخبرة الكافية للقيام بالعمل وحده وعليه الاستعانة بخبرات الآخرين لإنجاز العمل . ولكي يكتشف روبرت كيلي وجانيت كابلان ما يميز مرتفعي الإنتاج عن المتوسطين طلبوا من المديرين والزملاء أن يذكروا نسبة الـ ١٠ – ١٥ ٪ من المهندسين الذين يظهرون كنجوم .

وعندما قارنوا النجوم بغيرهم كانت النتيجة المأساوية – في البداية – هي عدم وجود فروق بين المجموعتين ، وقد كتب كيلي وكابلان في مجلة " مراجعة هارفارد للأعمال " : " باستخدام فئة كبيرة من القياسات المعرفية والاجتماعية، بدءا من اختبارات الذكاء المعروفة وحتى بطاريات الشخصية، لم تظهر فروق دالة في القدرات الفطرية . فكما تبين لم تكن الموهبة التعليمية مؤشراً دالاً على الإنتاجية داخل مجال العمل " وكذلك لم يكن معامل الذكاء .

لكن بعد لقاءات متعددة ، ظهرت فروق هامة في الاستراتيجيات التي يستخدمها " النجوم " مع أنفسهم ومع الآخرين لإنجاز العمل ، وتبين أن من أهمها الاتصال بشبكة من الأشخاص المؤثرين . وتمر الأمور بسهولة مع البارزين نتيجة بذلهم بعض الوقت في تكوين علاقات طيبة مع الأشخاص الذين قد يحتاجون خدماتهم بشكل ملح عند تكوين فرق متخصصة لحل مشكلة أو التعامل مع أزمة . وقد لاحظ كيلي وكابلان أن " العامل متوسط الأداء في معامل بيل يتحدث عن حيرته عند التعامل مع المشكلات الفنية ، حيث يتصل بإلحاح بفنيين كثيرين وينتظر، ويضيع بذلك وقتاً مفيداً في الاتصالات التي لا ترد والرسائل الإليكترونية

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الضائعة . أما نجوم الأداء فنادراً ما يواجهون هذه المواقف لأنهم يبذلون جهداً في تكوين الشبكات قبل احتياجهم إليها ، وعندما يطلبون نصيحة شخص ما ، فغالباً ما يحصلون على الرد بشكل أسرع".

والشبكات غير الرسمية ضرورية بشكل خاص عند التعامل مع المشكلات غير المتوقعة ، فكما لاحظت إحدى الدراسات أن هذه الشبكات " تجهز المؤسسات الرسمية للتعامل بسهولة مع المشكلات المتوقعة ، لكن عندما تظهر مشكلة غير متوقعة ، تكون هناك حاجة للمؤسسات غير الرسمية ، والتي تتجمع خيوطها المعقدة في كل مرة يتصل فيها الزملاء ، وتتحول بمرور الوقت إلى شبكات ثابتة بشكل مدهش . فالشبكات غير الرسمية عالية المرونة تتحرك بتقاطع واختصار متجاهلة بعض الوظائف لإتمام العمل "[٢٠].

وقد تبين من تحليل الشبكات غير الرسمية ، أن تواجد العاملين معاً يومياً لا يكفي بالضرورة لتكوين الثقة الكافية لتبادل المعلومات الحساسة (كالرغبة في ترك العمل أو الامتعاض من طريقة تعامل المدير أو الزملاء) ، ولا يكفي كذلك اللجوء لبعضهم البعض عند الأزمة . وقد بين التحليل الأكثر تدقيقاً للشبكات غير الرسمية أن هناك ثلاث أشكال منها : شبكات الاتصال – من يكلم من ، وشبكات الخبراء – عن الأشخاص الذين يمكن اللجوء إليهم طلبا للنصيحة ، وأخيراً شبكات الثقة. والتميز داخل شبكة الخبراء يحقق للشخص السمعة الطيبة في النبوغ التقني والذي غالباً ما يمنحه علاوة. ولا توجد أي علاقة بين كون الشخص خبيراً وبين ائتمان الآخرين له على أسرارهم وشكوكهم ونقاط ضعفهم ، فالمدير الطاغية والمتجبر الحقير قد يكون متميزاً في الخبرة ، لكنه لن يكون أهلاً

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

لثقة أحد مما يضعف قدرته على الإدارة ويبعده عن الاشتراك في الشبكات غير الرسمية . ونجوم أي مؤسسة غالباً ما تكون لهم ارتباطات قوية بكل الشبكات سواء في الاتصالات أو الخبرة أو الثقة.

وإضافة للتمكن من هذه الشبكات الأساسية ، يتمكن نجوم معامل بيل من مجموعة أخرى من المعارف المؤسساتية تتضمن تنسيق جهودهم في فرق فعالة والقدرة القيادية على جذب التأييد العام ، والقدرة على رؤية الأمور من منظور الآخرين سواء من العملاء أو من باقي أعضاء فريق العمل ، والقدرة على الإقناع وتشجيع التعاون وتجنب الصراع ، وإضافة إلى هذه القدرات التي تعتمد جميعاً على المهارات الاجتماعية ، يتمتع هؤلاء النجوم بنوع آخر من البراعة : المبادرة – أي تشجيع أنفسهم على تحمل مسؤوليات تتجاوز وظائفهم المقررة – وإدارة الذات بمعنى تنظيم أوقاهم والالتزام بتعهداهم جيداً، وكل هذه المهارات بالطبع هي جوانب من ذكاء المشاعر .

وهناك إشارات قوية على أن ما ينطبق على معامل بيل سينطبق على كل الشركات في المستقبل ، وغداً ستصبح هذه المهارات الأساسية لذكاء المشاعر أشد أهمية في فرق العمل والشركات وكذلك لمساعدة الأشخاص أن يتعلموا أن يعملوا معا بفاعلية . ونظرا لأن الخدمات القائمة على المعرفة ورأسمال الأفكار قد أصبحت من ضرورات أي شركة ، لذلك سيصبح تطور طرق لعمل الأشخاص معاً من الوسائل الأساسية لزيادة رأسمال الأفكار والذي سيؤدي بدوره إلى فروق تنافسية هامة . ومن أجل الازدهار – إن لم يكن البقاء– على الشركات أن تبذل جهودها لزيادة رصيدها الجمعي من ذكاء المشاعر.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

=١١=

بين العقل والمرض الجسدي

" من علمك كل هذا يا طبيب ؟ " .

فجاء الرد سريعاً

" المعاناة " .

ألبير كامو – الطاعون

أرسلني الألم الغائم بأعلى الفخذ لزيارة الطبيب ، والذي لم يجد شيئاً غير عادي إلى أن نظر إلى نتائج تحليل البول ، فقد كانت هناك آثار دم في بولي.

قال لي الطبيب بلهجة رجال الأعمال " أريدك أن تذهب إلى المستشفى لتجري بعض الاختبارات .... وظائف كلى ورسم خلايا .. ".

لم أعرف ما قاله بعد ذلك ، فقد توقف ذهني عند كلمة رسم خلايا . سرطان!! .

أصاب التشوش ذاكرتي ولم ألتقط ما قاله لي عن الموعد والمكان الذي أجري فيه الاختبارات. ورغم بساطة التعليمات إلا أنني طلبت منه أن يعيدها ثلاث أو أربع مرات . رسم خلايا .... لم يستطع ذهني أن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

يتخلى عن هذه الكلمة ، فقد جعلتني أشعر كما لو كنت ملقى عند بـــاب بيتي.

لكن لماذا كانت استجابتي بمثل هذه الشدة ؟ لقد كان الطبيب دقيقــا وشاملاً يختبر كل احتمالات التشخيص ، وكان الاحتمال ضعيفاً للغاية في أن يكون السبب هو السرطان . لكن هذا التفكير العقلاني لم يكن صالحـاً لهذه اللحظة فعند المرض يحكمنا انفعالنا ويطغى الخوف على تفكيرنا، وقد يرجع تأثرنا الانفعالي عند المرض إلى أن رضانا النفسي عن صحتنا ينشــأ من الوهم بأننا لن نتعرض للإصابة . ويقوم الاعتلال – خاصـــة المــرض الشديد – بتحطيم هذا الوهم ويحبط اعتقادنا بأن عالمنا الخــــاص ســـليم وآمن ، ويعرضنا فجأة للشعور بالضعف والعجز والخطر .

وتظهر المشكلة عندما يتجاهل الفريق الطبي الطريقة التي يستجيب بها حتى المرضى الذين يجيئون لمناظرة حالتهم العضوية . وهذا التغافل عــــن الحقائق الانفعالية للاعتلال يهمل الأدلة الكثيرة المتزايدة الــــتي تبـــين أن الحالة الانفعالية للشخص قد تلعب دوراً كبيراً أحياناً في تعرضه للإصابـــة بالمرض وكذلك في مسار الشفاء . والعناية الطبية المعاصرة كثيراً ما تفتقد ذكاء المشاعر .

ويمكن أن يستغل أي تعامل للمريض مع الممرضة أو الطبيب كفرصـــة للمعلومات المطمئنة والتشجيع والسلوان ، وإذا لم تستغل جيداً قد يدفـــع المريض لليأس إلا أن الفريق الطبي غالباً ما يكون منشغلاً وغــــير مبـــالي لاكتراب المريض . ومن المؤكد أن هناك أطباء وممرضات رحماء بـــالمرضى

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وينفقون بعض الوقت في تشجيع المرضى وتوعيتهم إضافة إلى تقديم العلاج الطبي، لكن الاتجاه العام يميل إلى الحرفية ، إلا أن واجبات العمل قد تجعل الفريق الطبي جاهلاً بنقاط ضعف المرضى أو تشغلهم تماماً عن فعل شيء تجاهها . والحقيقة القاسية هي أن النظام الطبي يخضع بتزايد لجداول عمل يضعها المحاسبون ، وذلك يدفع الأمور للأسوأ .

وإضافة إلى الواجب الإنساني الذي يفرض على الأطباء تقديم الرعاية للمرضى مع العلاج ، هناك أسباب أخرى تدفعنا للاهتمام بالواقع النفسي والاجتماعي للمرضى باعتباره جزءا من المجال الطبي لا يستقل عنه . ويشير الواقع العلمي حاليا أن هناك هامش من الفاعلية الطبية – سواء في العلاج أو الوقاية – يمكن اكتسابه من علاج الحالة الانفعالية للمرضى إضافة لعلاج الحالة العضوية ، ليس في كل المرضى أو كل الأمراض بالطبع ، لكن الأدلة المستمدة من دراسة المئات والمئات من الحالات تفيد أن هناك فوائد متزايدة تجعلنا نقترح أن يصبح العلاج الانفعالي جزءاً أساسياً من العلاج الطبي لفئة كبيرة من الأمراض الخطيرة .

والوضع التاريخي للطب في مجتمعنا المعاصر ، يحدد رسالته في علاج المرض – أي الاضطراب العضوي – ويتجاهل الاعتلال – أي خبرة المريض بالمرض ، والمرضى أنفسهم يسايرون هذه النظرة لمرضهم ويشتركون في مؤامرة تجاهل استجاباقم الانفعالية لمشكلاقم الباطنية ، أو يعتبرون أن هذه الاستجابات لا تؤثر في مسار المرض . ويدعم هذا الاتجاه

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

النموذج الطبي الذي يرفض تماماً فكرة أن يكون للعقل أي تأثير مهم على الجسد .

هناك أيديولوجيا أخرى مناقضة وفاشلة أيضاً: هي تلك التي تفـــرض أن الأشخاص قد يعالجون أنفسهم بأنفسهم حتى في الأمراض الخطيرة عــن طريق دفع أنفسهم للشعور بالسعادة أو بالتفكير الإيجابي ، وقد يعني ذلك أنهم مسؤولين نوعاً ما عن إصابتهم بالمرض من البداية . ويـــؤدي شـــعار "موقفك يشفيك من كل الأمراض" إلى انتشار التشوش وســـوء الفـــهم حول مدى تأثير العقل في الاعتلال ، بل والأسوأ أنـــه يجعـــل المرضـــى يشعرون بالذنب لإصابتهم بالمرض كما لو كان المرض دليلاً على الزلات الأخلاقية أو التفاهة الروحية .

وتقع الحقيقة في مكان وسط بين هذين الطرفين . وقد كان هدفي عند فرز البيانات العلمية أن أزيل التناقضات واستبدل بهذا الاختلاط فـــهماً أوضح للمدى الذي تشارك به الانفعالات وذكاء المشـــاعر في حالتنـــا الصحية أو المرضية .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

عقل الجسد : كيف تؤثر الانفعالات في حالتنا الصحية

في سنة ١٩٤٧ وفي معامل مدرسة الطب وجراحة الأسنان في جامعة روشستر ، حدث اكتشاف أعاد رسم الخريطة البيولوجية للجسد : اكتشف روبرت آدر – عالم النفس – أن الجهاز المناعي – كالمخ – له القدرة على التعلم . وقد كان هذا الاكتشاف صدمة : فالرأي الشائع وقتها في الطب كان يعتبر المخ والجهاز العصبي المركزي وحدهما هما القادرين على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات ، وقد شجع اكتشاف آدر على إجراء أبحاث كثيرة وجدت أن هناك طرق كثيرة للاتصال بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز المناعي – أي المسارات البيولوجية التي تثبت أن العقل والانفعال والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متضافرة بدقة .

وقد قام آدر في تجاربه بحقن الفئران البيضاء بعقار يثبط كمية خلايات المحاربة للأمراض في دماء هذه الفئران . وفي كل مرة كانت الفئران تتناول العقار مذاباً في ماء محلى بالسكارين . وقد وجد آدر أن تناول الفئران للماء المحلى بالسكارين وحده دون وجود العقار المثبط يظل يحدث نفس الانخفاض في عدد خلايا ت – بدرجة جعلت بعض الفئران تصاب بالمرض وتموت ، فقد تعلم جهازها المناعي أن يثبط خلايا ت استجابة للماء المحلى ، وما كان ذلك ليحدث من وجهة نظر أفضل النظريات العلمية في هذا الوقت .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويقول فرانسيسكو فاليرا – عالم الأعصاب في مدرسة باريس للتقنيات المتعددة – أن الجهاز المناعي هو " عقل الجسد " الذي يحدد للجسد إحساسه بذاته – أي بما ينتمي له وما لا ينتمي[1] . وتنتقل الخلايا المناعية عبر مجرى الدم إلى كل أجزاء الجسم وتتصل فعلاً بكل الخلايا الأخرى فتترك الخلايا التي تعرفها وتهاجم الخلايا التي لا تتعرف عليها . وهذه الهجمات تدافع عنا ضد الفيروسات أو البكتيريا أو السرطان ، لكن إذا لم تتعرف الخلايا المناعية على خلايا الجسد ذاته ، فقد تسبب أمراض المناعة الذاتية كالحساسية أو الذئبة .

وقبل اكتشاف آدر كان جميع الأطباء وعلماء التشريح وحتى علماء البيولوجيا يعتقدون أن المخ (مع امتداداته إلى الجسم من خلال الجهاز العصبي المركزي) والجهاز المناعي كيانان منفصلان تماماً لا يستطيع أيهما التأثير في عمليات الآخر . فلم يكن هناك مسار يربط مراكز المخ التي تراقب ما يتذوقه الفأر مع مناطق نخاع العظام التي تخلّق خلايا ت، أو كذلك كان الاعتقاد لمدة قرن كامل .

وفي السنوات التالية ، شجع اكتشاف آدر المتواضع على ظهور نظرة جديدة للروابط بين الجهاز المناعي والجهاز العصبي المركزي ، ويعتبر المجال المختص بهذه الدراسات ، وهو علم المناعة النفسعصبي ، من علوم الطب الرائدة حالياً، ويعبر اسمه نفسه عن الروابط بين الجهاز العصبي الغددي (والذي يتكون من الجهازين العصبي والهرموني) وبين الجهاز المناعي .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويكتشف فريق من الباحثين أن الرسائل الكيماوية التي تعمل بقوة في الجهازين العصبي والمناعي هي نفسها التي تتواجد بكثافة في المناطق العصبية التي تنظم الانفعال [٢] .

وأقوى الأدلة على وجود مسار جسدي مباشر يسمح للانفعالات بالتأثير على الجهاز المناعي ، مستمد من أعمال دافيد فيلتن ، زميل آدر ، فقد بدأ فيلتن بملاحظة أن الانفعالات لها تأثير قوي على الجهاز العصبي اللاإرادي – الذي يتحكم في كل شئ بدءاً من كمية إفراز الأنسولين إلى مستويات ضغط الدم . بعد ذلك استطاع فيلتن بالاشتراك مع زوجته وزملائه الآخرين أن يحدد نقطة اللقاء التي تسمح للجهاز العصبي اللاإرادي بالحديث مباشرة مع الخلايا الليمفاوية والأكولات العملاقة (الماكروفاج) ، وهي خلايا في الجهاز المناعي [٣] .

وفي الدراسات التي أجروها باستخدام المجهر الإليكتروني ، اكتشفوا ما يشبه الوصلات العصبية حيث تتصل أطراف أعصاب الجهاز اللاإرادي بنهايات تجاور هذه الخلايا المناعية مباشرة ، ونقطة الاتصال المادي هذه تسمح للخلايا العصبية بإفراز ناقلات عصبية تتحكم بالخلايا المناعية، وفي الواقع تتحرك هذه الناقلات في الاتجاهين . وهذا الاكتشاف يعد ثورياً، فلم يتوقع أحد أن الخلايا المناعية تتلقى رسائل من الأعصاب .

ولكي يحدد فيلتن أهمية هذه النهايات العصبية لأداء الجهاز المناعي ، قام بخطوة أخرى ، ففي تجاربه على الحيوانات أزال بعض الأعصاب من الغدد الليمفاوية والطحال – حيث تخلق الخلايا المناعية أو تخزن – وبعد

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ذلك استخدم فيروسات لاختبار قدرة الجهاز المناعي ، والنتيجة هي الانخفاض الهائل في الاستجابة المناعية للفيروس .

واستنتج أن بدون هذه النهايات العصبية لا يستجيب الجهاز المناعي كما ينبغي لمكافحة اقتحام الفيروسات أو البكتيريا . والخلاصة أن الجهاز العصبي لا يرتبط فقط بالجهاز المناعي ، لكنه ضروري للقيام بالوظائف المناعية الملائمة .

وأحد المسارات الأساسية الأخرى التي تربط الانفعالات بالجهاز المناعي تتم من خلال تأثير الهرمونات التي يطلقها الجسم أثناء الضغوط . فأثناء الضغوط يتم إفراز الكاتيكولامينات (الأدرينالين والنورأدرينالين) والكورتيزول والبرولاكتين والأفيونات الطبيعية من إندورفينات بيتا والإنكافيلينات ، وكل منها تؤثر بقوة في الخلايا المناعية . وعلى الرغم من تعقيد هذه العلاقات ، إلا أن التأثير الأساسي هو أن فيض هذه الهرمونات إلى الجسد يضعف وظيفة الخلايا المناعية : فالضغوط تضعف المقاومة المناعية – على الأقل مؤقتاً – ربما حفظاً للطاقة الذي يجعل الأولوية للطوارئ المباشرة الراهنة والأكثر ارتباطاً بالبقاء ، لكن عندما تصبح هذه الضغوط ثابتة وشديدة فقد يستمر هذا الضعف المناعي لفترات طويلة [٤] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ويكتشف العلماء في الميكروبيولوجيا والعلوم الأخرى المزيـــد مـــن الروابط بين المخ والجهازين المناعي والدوري (القلبوعـــائي) ،بعـــد أن تقبلوا المفهوم الذي كان ثورياً ذات لحظة – ألا وهو أن هذه العلاقـــات موجودة بالفعل [٥] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الانفعالات السامة : البيانات الإكلينيكية

على الرغم من الأدلة السابقة ، إلا أن الكثير – أو معظم – الأطباء ما زالوا يتشككون في التأثيرات الإكلينيكية للانفعالات ؛ أحد الأسباب هو أنه بالرغم من أن الدراسات قد وجدت أن الضغوط والانفعالات السلبية تضعف كفاءة الكثير من الخلايا المناعية ، إلا أنه لم يتضح دائماً أن شدة هذه التغيرات تكفي لإحداث تأثيرات مرضية .

وبالرغم من هذا ، يعترف عدد متزايد من الأطباء بدور الانفعالات في الأمراض . على سبيل المثال : يقول د . كامران نزهات – جراح مناظير النساء والولادة البارز في جامعة ستانفورد – : " إذا قالت لي إحدى المريضات التي تم تحضيرها للجراحة بأنها تشعر بالهلع في ذلك اليوم ولا ترغب في إجراء الجراحة أقوم بالفعل بتأجيلها . فكل الجراحين يعرفون أن الأشخاص الذين يشعرون بخوف شديد يتعرضون لمشاكل جراحية كبيرة ، فينزفون كثيراً وقد يصابون بالعدوى أو المضاعفات ، كما يكون شفاؤهم صعباً. وتتحسن الأمور كثيراً إذا كانوا هادئين " .

والسبب واضح : فالهلع والقلق يرفع ضغط الدم ويمدد الأوردة بتأثير الضغط ويجعلها تنزف بشدة عندما يقطعها مشرط الجراح . والنزيف المفرط يعتبر من أخطر المضاعفات الجراحية والتي قد تؤدي إلى موت المريض .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وإضافة إلى العلاجات الطبية السابقة ، تتزايد باستمرار الأدلة التي تبين الأهمية الإكلينيكية للانفعالات ، ولعل أكثر هذه الأدلة إقناعاً على الأهمية الطبية للانفعالات مستمد من التحليل الشامل الذي جمع نتائج أكثر من ١٠١ دراسة أصغر في دراسة واحدة كبيرة تشمل عدة آلاف من الرجال والنساء، وتؤكد هذه الدراسة أن الانفعالات المزعجة تسيئ للصحة بدرجة ما [٦] . فالأشخاص الذين يعانون من قلق مزمن أو فترات طويلة من الحزن والتشاؤم أو التوتر والعدائية التي لا تلين أو السخرية والشكوك التي لا ترحم كانوا أكثر خطراً بمرتين للإصابة بالأمراض – بما في ذلك الحساسية والتهابات المفاصل والصداع وقرح المعدة وأمراض القلب (وكل من هذه الأمراض تمثل فئة أكبر وأوسع من الأمراض) . وهذه الدرجة من الشدة تجعل الانفعالات الاكترابية مساوية في الخطورة لأثر التدخين وارتفاع الكوليسترول على أمرض القلب – أي أنها تعتبر تهديداً كبيراً للحالة الصحية .

وهذه النتائج لا تشكل أكثر من ارتباطات إحصائية عامة ، ولا تعني أن كل من يتعرض لهذه المشاعر المزمنة سوف يقع فريسة المرض ، إلا أن الأدلة عن الدور الكبير الذي تلعبه الانفعالات في المرض تتجاوز بكثير ما تشير إليه المراجعة السابقة . فالتأمل التفصيلي للبيانات عن الانفعالات المحددة ، خاصة الثلاثة الكبار – الغضب والقلق والاكتئاب – توضح أن هناك طرق تجعل انفعالات معينة ذات تأثير كبير على بعض الأمراض ،

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

على الرغم من أن الآليات البيولوجية التي تحدث بها هـذه الانفعـالات تأثيراهما غير معروفة بعد تماماً .

حين يصبح الغضب انتحاراً :

قال الرجل أنه قد تعرض لحادث أصاب جانب سيارته منذ فـترة ، دخل بعدها في رحلة لا تنتهي من الإحباط ، فبعد المفاوضات مع شـركة التأمين ومحلات الصيانة التي أحدثت المزيد من الدمار ، ظل مدينـاً بـ ٨٠٠ دولار. والخطأ حتى لم يكن خطأه ، فأصابه الملل من كل ذلـك ، وكان يشعر بالاشمئزاز في كل مرة يدخل إلى سيارته . وأخيراً باع السيارة من الإحباط ، لكن بعد سنوات ظلت هذه الذكريات تثير فيـه مشـاعر الغضب .

وهذه الذكرى المريرة تم استدعاؤها عمداً كجزء من دراسة أجريـت في مدرسة الطب بجامعة ستانفورد عن الغضب في مرضى القلب . وقـد تعرض كل مرضى الدراسة – ومنهم ذلك الرجل الممرور – لنوبة قلبيـة أولى ، وكان تساؤل الدراسة إن كان الغضب له تأثير مهم من أي نـوع على وظائف قلبهم، وقد كانت النتيجة صادمة : فبينمـا كـان يحكـي المرضى عن هذه الأحداث التي أغضبتهم ، كانت كفاءة قلوبهم في ضـخ الدم تقل بنسبة ٥ ٪ [٨] ، وقد وصل هذا الانخفاض في كفـاءة الضـخ لدى بعض المرضى إلى ٧ ٪ أو أكثر – وهو المعدل الذي يعتبره أطبـاء القلب من علامات إسكيميا القلب ، أي الانخفاض الخطير في انسـياب الدم إلى عضلة القلب ذاتها .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

ولم يحدث الانخفاض في كفاءة الضخ مع المشاعر الاكترابية الأخرى كالقلق مثلاً، أو مع الإجهاد البدني ، فالغضب وحده كان يبدو الانفعال الأكثر خطورة على القلب . وقد قال المرضى عند تذكرهم للأحداث المزعجة أن غضبهم لا يتعدى نصف ما حدث لهم في أول مرة ، مما يرجح أن قلوبهم قد تعرضت لإعاقات أكبر بكثير أثناء موقف الغضب الفعلي .

وهذه النتيجة تشكل جزءاً من شبكة كبيرة من الأدلة استمدت من عشرات الدراسات التي تبين قدرة الغضب على تدمير القلب [٩] . ولم تثبت الفكرة القديمة القائلة بأن الأشخاص المتسرعين والمندفعين من نمط الشخصية أ أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب ، لكن ظهر على أثر هذه النظرية الفاشلة نتيجة جديدة : أن العدائية هي التي تعرض الأشخاص للخطر .

ومعظم البيانات عن العدائية مستمد من أبحاث د . ردفورد ويليامز في جامعة دوق [١٠] . على سبيل المثال : ، وجد ويليامز أن الأطباء ذوي النتائج المرتفعة على اختبار العدائية أثناء دراستهم للطب أكثر عرضة بسبع مرات للوفاة قبل سن الخمسين من أصحاب النتائج المنخفضة للعدائية – وكانت القابلية للغضب مؤشراً أقوى للموت شاباً من عوامل الخطورة الأخرى كالتدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ، وقد بينت أبحاث د . جون بيرفوت في جامعة نورث كارولينا أن النتائج على اختبار العدائية لمرضى القلب الذين يجرون رسم أوعية – بإدخال

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أنبوبة إلى الشريان التاجي لفحص أعطابه – ترتبط بحجم وخطورة مرض الشريان التاجي .

وبالطبع ، لا يقول أحد بأن الغضب وحده يسبب مرض الشريان التاجي، لكنه عامل واحد من عوامل عديدة متداخلة . فكما شرح لي د . بيتر كوفمان – رئيس قسم الطب السلوكي في المعهد القومي للقلب والرئة والدم – : " لا يمكننا بعد أن نحدد إن كان الغضب والعدائية يلعبان دوراً سببياً في النشوء المبكر لأمراض الشريان التاجي ، أم أنهما يرفعان من خطورة مرض القلب متى بدأ أم كلاهما . لكن دعنا نتأمل شاباً في العشرين يغضب باستمرار ، فكل نوبة غضب تضيف المزيد من الضغوط على قلبه بزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم ، وإذا تكرر ذلك كثيراً فقد يؤدي إلى حدوث تدمير". خصوصاً لأن اضطراب انسياب الدم في الشريان التاجي مع كل نبضة قلب "قد تؤدي إلى تمزقات صغيرة في هذا الوعاء الدموي تتكون عليها صفائح الكوليسترول. وإذا كنت أعلى في معدل ضربات القلب وفي ضغط الدم بسبب اعتيادك على الغضب ، فقد يؤدي ذلك خلال الثلاثين عاماً التالية إلى تسارع تكوين الصفائح والتي تؤدي بدورها إلى مرض الشريان التاجي"[١١].

وبمجرد نشوء أمراض القلب ، تعمل الآليات التي يطلقها الغضب على خفض كفاءة القلب كمضخة للدم ، كما يتبين لنا من دراسة الذكريات الغاضبة لمرضى القلب ، والمحصلة النهائية هي أن الغضب يساعد على موت المرضى المصابين بالفعل بمرض القلب . على سبيل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المثال: قامت مدرسة الطب بجامعة ستانفورد بدراسة ١٠١٢ رجلاً وامرأة يعانون من نوبات قلبية أولى ثم متابعتهم خلال الثماني سنوات التالية وتبين أن معدلات الإصابة بنوبة قلبية ثانية كانت أعلى لدى الرجال والنساء الذين تميزوا بالعداء والعدوانية منذ البداية [١٢]. وهناك نتائج مشابهة في دراسة أجرتها مدرسة الطب بجامعة ييل على ٩٢٩ رجلاً تعرضوا لنوبة قلبية أولى وتم متابعتهم لمدة ١٠ سنوات [١٣]. وقد وجدت الدراسة أن الرجال الذين يسهل استثارة غضبهم أكثر احتمالاً بمرتين للوفاة بالسكتة القلبية عن أولئك الأكثر اعتدالاً في المزاج ، وإذا كان لديهم أيضاً ارتفاع في مستويات الكوليسترول ، يصبح الخطر الذي يضيفه الغضب أكبر بخمس مرات .

ويشير الباحثون بجامعة ييل أن الغضب ليس وحده هو ما يرفع خطر الموت من مرض القلب، ولكن أيضاً الانفعالات السلبية الشديدة من أي نوع والتي ترسل بانتظام فيوضا من هرمونات الضغوط في جميع أنحاء الجسم . لكن عموماً ، تؤكد معظم الأبحاث العلمية أن أقوى الروابط بين الانفعالات ومرض القلب تتجه إلى الغضب : فقد طلبت دراسة أجرتها مدرسة الطب بجامعة هارفارد من أكثر من ١٥٠٠ رجلا وامرأة تعرضوا لنوبات قلبية ، أن يصفوا حالتهم الانفعالية في الساعات التي سبقت النوبة، وجدت الدراسة أن الغضب يرفع احتمال الإصابة بنوبة قلبية بأكثر من الضعف لدى المرضى المصابين بالفعل بمرض القلب ، ويستمر الخطر مرتفعاً لأكثر من ساعتين بعد تيقظ الغضب [١٤] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وليس معنى هذه النتائج أن على الأشخاص أن يحاولوا كظم غضبهم الملائم، فتشير الأدلة بالفعل إلى أن قمع الغيظ تماماً أثناء احتدام اللحظة يؤدي إلى زيادة التوتر وارتفاع ضغط الدم[١٥] . ومن الناحية الأخرى ، وكما رأينا في الفصل الخامس ، نجد أن المحصلة النهائية للتنفيس عن الغضب في كل مرة يشعر به الشخص هي تغذية هذا الغضب وتجعل منه الاستجابة المحتملة لأي موقف مزعج . ويحل ويليامز هذا التناقض بأن التعبير عن الغضب أو عدم التعبير عنه لا يهمنا بقدر إن كان هذا الغضب مزمناً، فالتعبيرات المتفرقة عن العدائية ليست خطراً على الصحة ، لكن تظهر المشكلة حين تصبح العدائية ثابتة وتتخذ أسلوب الشخصية المعادية – والتي تتميز بتكرار مشاعر التشكك والسخرية السوداء والتروع للتعليقات الزائفة والمحبطة وكذلك نوبات واضحة من العصبية والغضب[١٦] .

والجانب الجيد هو أن القلق المزمن لا يعتبر بالضرورة حكماً بالموت: فالعدائية من العادات التي يمكن تغييرها ، فقد تم ضم مجموعة من مرضى النوبات القلبية بمدرسة الطب في جامعة ستانفورد إلى برنامج صمم لمساعدتهم على التخفيف من الاتجاهات التي تجعلهم سريعي الغضب ، وقد أدت تدريبات التحكم بالغضب هذه إلى خفض معدل التعرض لنوبة قلبية ثانية إلى نسبة تقل ٤٤ % عن معدله في المرضى الذين لم يحاولوا تغيير عدائيتهم[١٧] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وقد أدى برنامج آخر صممه ويليامز إلى نتائج مفيدة مماثلة[18] . وهذا البرنامج – مثل برنامج ستانفورد – يعلم العناصر الأساسية لذكاء المشاعر خاصة الانتباه للغضب عندما يجيش في الصدر ، والقدرة على التحكم به متى بدأ وأخيراً التقمص .

وطلب من المرضى أن يسجلوا الأفكار الساخرة أو العدائية متى لاحظوها، وإذا استمرت هذه الأفكار يحاولون إزالتها بأن يقولوا " توقف " جهراً أو سراً. ويتم تشجيعهم على أن يستبدلوا بالأفكار الساخرة والمتشككة أفكاراً عقلانية أثناء المواقف الحرجة – حين يتأخر المصعد مثلاً – بأن يبحثوا عن أسباب حميدة وليست الأسباب التي تطلق غضبهم ضد شخص وهمي أحمق يفترضون مسئوليته عن التأخير. وأثناء المواقف المحبطة يتعلمون القدرة على رؤية الأمور من منظور الآخر – فالتقمص هو البلسم الشافي للغضب .

وكما قال لي ويليامز " شفاء العدائية يكمن في تشجيع القلب على الثقة بالآخرين ، وكل ما يتطلبه هو الرغبة الحقيقية . وحين يعرف الأشخاص أن عدائيتهم قد تذهب بهم إلى القبر مبكراً، يصبحون أكثر استعداداً للمحاولة ".

الضغوط : القلق المفرط وغير الملائم :

أشعر بالقلق والتوتر طوال الوقت ، بدأ كل ذلك أثناء دراستي الثانوية ، فقد كنت دائماً طالباً متفوقاً، أنشغل باستمرار بدرجاتي وبرأي

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المدرسين وزملائي بي وأدائي في الفصل وأشياء أخرى مماثلـــة . وكـــانت هناك ضغوط هائلة من والدّي تدفعني للنجاح ولأن أصبح قـــدوة .... وأظن أن هذه الضغوط أنهكتني ، لأني قد بدأت أشعر بمشاكل معـــدتي في سنتي الأولى للثانوية، ومنذ ذلك الوقت أحرص في تنـــاولي للكـــافيين أو الأطعمة الحريفة .

وقد لاحظت أن شعوري بالتخوف أو التوتـــر يعيـــد لي اضطـــراب معدتي، ونظرا لأنني عادة ما أتخوف من شئ ما ، لذلـــك أشـــعر دائمـــاً بالغثيان[١٩] .

يعتبر القلق – وهو الاكتراب الذي تولده ضغـــوط الحيـــاة – مـــن الانفعالات التي حظيت بأكثر الأدلة العلمية التي تربط بينه وبين حـــدوث الاعتلال ومسار الشفاء ، فحين يساعدنا القلق في الإعداد للتعامل مـــع خطر ما (وهي ميزته التطورية المفترضة) يقدم لنا خدمة جيدة ، إلا أنـــه في حياتنا المعاصرة غالبا ما يكون القلق مفرطاً وغـــير ملائـــم – يحـــدث الاكتراب عند مواجهة مواقف يجب أن نتعايش معها أو تكون الأخطـــار متخيلة وليست حقيقية ولا نحتاج لمواجهتها.

وتدل نوبات الغضب المتكررة على وجود مستويات مرتفعـــة مـــن الضغوط، وتعتبر المرأة التي تؤدي تخوفاتهـــا الدائمـــة إلى اضطرابـــات في جهازها الهضمي مثالاً مدرسياً على الكيفية التي يفـــاقم بهـــا الغضـــب والضغوط من حدة الاضطرابات الباطنية .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

في مراجعة أجريت سنة ١٩٩٣ ، في مجلة أرشيف الأمراض الباطنة عن الأبحاث المكثفة حول الروابط بين الضغوط والمرض ، ذكر بروس ماك أوين عالم النفس بجامعة ييل أن هناك مجال واسع من التأثيرات : ضعف وظائف المناعة للدرجة التي قد تسمح بانتشار السرطان ، وزيادة التعرض للعدوى الفيروسية ، والإسراع بتكوين الصفائح التي تؤدي إلى تصلب الشرايين وتجلط الدم الذي قد يؤدي إلى جلطات القلب ، والإسراع بالإصابة بالنوع من البول السكري ، وتفاقم حدة النوع من البول السكري ، وإطلاق أو زيادة حدة نوبات الربو[٢٠] . وقد تؤدي الضغوط أيضاً إلى الإصابة بقرح الجهاز الهضمي وإطلاق أعراض التهاب القولون التقرحي ومرض التهاب الأمعاء . ويتعرض المخ نفسه لتأثيرات طويلة المدى للضغوط المستمرة ، بما في ذلك تدمير فرس البحر والذي يؤدي إلى إعاقة الذاكرة . ويقول ماك أوين ، أنه عموماً" تتراكم الأدلة على أن الجهاز العصبي يتعرض " للإبلاء " بتأثير الخبرات الضاغطة "[٢١] .

وأكثر الأدلة المقنعة عن التأثيرات المرضية للاكتراب ، مستمدة من الأبحاث التي أجريت على الأمراض المعدية مثل الأنفلونزا والبرد والهربس ،فنحن نتعرض باستمرار لهذه الفيروسات لكن جهازنا المناعي يتغلب عليها عادة – باستثناء أوقات الضغوط الانفعالية حيث تفشل تلك الدفاعات كثيراً. والدراسات التي قدرت نشاط الجهاز المناعي مباشرة وجدت أن الضغوط والقلق تضعف هذا النشاط لكن لم يتضح لنا في

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

أغلب هذه النتائج إن كان لهذا الضعف دلالة إكلينيكية – أي ما يكفي من الشدة لفتح الطريق للإصابة بالأمراض[٢٢] .

ولهذا السبب استمدت الأدلة العلمية الأقوى عن الروابط بين الضغوط والقلق وبين التعرض للأمراض ، من الدراسات المستقبلية : أي تلك الدراسات التي تبدأ بأشخاص أصحاء وتلاحظ ارتفاع الضغوط أولاً ثم ضعف الجهاز المناعي وبداية الاعتلال .

وفي واحدة من أكثر الدراسات إقناعاً من الناحية العلمية ، قام شيلدون كوهين – عالم النفس في جامعة كارنيجي – ميللون – بالاشتراك مع علماء وحدة أبحاث متخصصة في البرد بشيفلد / إنجلترا ، بالتقييم الدقيق لمدى ما يشعر به الأشخاص من ضغوط في حياقم ، وبعد ذلك عرضهم بشكل منظم لفيروس البرد .لم يصاب كل من تعرضوا للفيروس بالبرد : فالجهاز المناعي القوي يستطيع – ويعمل باستمرار على – مقاومة فيروس البرد . وقد وجد كوهين أنه كلما زادت ضغوط الحياة كلما زاد الاحتمال بإصابة الأشخاص بالبرد . فمن بين الذين تعرضوا لضغوط قليلة أصيب ٢٧ % بالبرد ، بينما أصيب بالبرد ٤٧ % من الأشخاص الأكثر عرضة لضغوط الحياة – وذلك دليل مباشر على أن الضغوط ذاهّا تضعف الجهاز المناعي[٢٣] . (وعلى الرغم من أن هذه النتائج تؤكد ما لاحظه ورجحه الجميع دائماً إلا أنها تعتبر اكتشافاً بارزا لما تمتعت به من الدقة العلمية).

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وكذلك في الأزواج الذين احتفظوا بقوائم يومية لمدة ثلاث شهور عن المشاحنات والأحداث المزعجة كالشجارات الزوجية ظهر لديهم نمط محدد : بعد ثلاث أو أربع أيام من الانزعاجات الشديدة يصابون بالبرد أو التهاب أعلى بالجهاز التنفسي . وهذه الفجوة الزمنية هي نفس فترة كمون فيروس البرد الشائع ، مما يرجح أن تعرضهم أثناء أقسى التخوف والانزعاج يجعلهم سهلي الإصابة للغاية[٢٤] .

ونفس نمط الضغط – العدوى يتكرر مع فيروس الهربس – بنوعيه ، ذلك الذي يسبب قروح البرد على الشفة والآخر الذي يسبب الإصابات التناسلية، فبمجرد أن يتعرض الأشخاص لفيروس الهربس ، يظل كامناً بأجسادهم ، وينشط من آن لآخر . ويمكن تتبع نشاط فيروس الهربس من مستويات الأجسام المضادة له في الدم . وباستخدام هذا القياس وجد أن فيروس الهربس ينشط لدى طلاب الطب أثناء امتحانات نهاية العام ، والنساء المنفصلات حديثاً وكذلك في الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط دائمة أثناء رعايتهم لأحد أفراد أسرة المصابين بمرض ألزهايمر[٢٥] .

وضريبة القلق ليست في خفض الاستجابة المناعية فقط ، فقد بينت الأبحاث الأخرى أن له تأثيرات ضارة على الجهاز الدوري ، فبينما يبدو أن العدائية والنوبات المتكررة من الغضب ترفع خطر الإصابة بمرض القلب لدى الرجال ، نجد أن الانفعالات الأخطر لدى النساء هي القلق والخوف . ففي الدراسة التي أجرتها مدرسة الطب بجامعة ستانفورد وشملت أكثر من ألف رجل وامرأة أصيبوا بنوبة قلبية أولى ، تميزت

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

النساء اللاتي أصبن بنوبة ثانية بمستويات عالية من الخوف والقلق . وفي كثير من الحالات كان الخوف يتخذ صورة الرهاب المعوق : فتوقفت المريضات بعد النوبة الأولى عن قيادة السيارات ، واستقلن من وظائفهن وأخذن يتجنبن الخروج من المترل[٢٦] .

وبدقة شديدة تم تعيين الآثار العضوية الخفية للضغوط النفسية والقلق – كالتي تحدث من الوظائف أو ظروف الحياة عالية الضغوط مثل الأم العزباء التي تعمل كالحواة كي توفق بين العمل ورعاية الطفل . على سبيل المثال : قام ستيفان مانوك عالم النفس بجامعة بيتسبورج بتعريض ثلاثين متطوعاً لمواقف مقلقة وقاسية في معمله وقام بفحص دمائهم لقياس مادة تفرزها الصفائح الدموية هي أثف أو الأدينوسين ثلاثي الفوسفات والتي تحدث تغيرات في الأوعية الدموية قد تؤدي إلى نوبات القلب والجلطات . وأثناء تعرض المتطوعين لضغوط شديدة ، ارتفعت مستويات الأثف بشدة وكذلك ارتفع معدل ضربات القلب وضغط الدم .

وكما نتوقع ، يبدو أن أكثر الأشخاص عرضة للمخاطر الصحية هم من يعملون في الوظائف عالية " التوتر " : والتي تتطلب أداء عالي الضغوط دون أن تكون هناك سيطرة كبيرة على ما يحقق هذا الأداء (وتلك هي المحنة التي تعطي سائقي الباصات مثلاً معدلات عالية من ارتفاع ضغط الدم). على سبيل المثال : في دراسة شملت ٥٦٩ مريضاً مصاباً بسرطان القولون والمستقيم ومجموعة مقارنة متطابقة ، وجد أن الأشخاص الذين ذكروا أنهم تعرضوا في العشر سنوات السابقة لاضطرابات العمل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

كانوا أكثر احتمالاً بخمس مرات ونصف لنشوء السرطان مقارنة بــالذين لم يتعرضوا لهذه الضغوط في حياتهم .

ونظراً للضريبة المرضية الكبــيرة للاكــتراب ، أصبحــت تقنيــات الاسترخاء – التي تقلل التيقظ الفسيولوجي للضغوط مباشرة – كثــيرة الاستخدام طبياً للتخفيف من أعراض مجموعة كبيرة مــن الاعتــلالات المزمنة . وتشتمل هذه الاعتلالات على أمراض القلب والشرايين وبعــض أنواع البول السكري والتهاب المفاصل والربــو واضطرابــات الجــهاز الهضمي والألم المزمن ، وذلك قليل من كثــير ، ونظــراً لأن الضغــوط والاكتراب الانفعالي ترفع من حدة كل الأعراض ، لذلك تعمل مســاعدة المرضى على الاسترخاء والتعامل مع المشاعر المزعجة على منحهم بعــض الراحة[٢٧] .

التكلفة المرضية للاكتئاب :

أصابها سرطان الثدي المنتشر ، وهي انتكاسة انتشار للمرض الخبيــث بعد عدة سنوات من إجرائها لجراحة اعتقدت أنها نجحت في تخليصها مــن المرض . لم يعد طبيبها يحدثها عن الشفاء ، كما أن العلاج الكيماوي، لــن يقدم لها في أفضل الأحوال سوى بعض الشهور الإضافية . وكما نتوقــع ، أصابها الاكتئاب – لدرجة جعلتها كلما زارت جراح الأورام في عيادتــه تتفجر عيناها بالدموع– وكانت استجابة الجراح نفسها في كل مــرة : بأن يطلب منها مغادرة العيادة فوراً.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بغض النظر عن التجريح الذي يسببه برود الجراح ،هل هناك تأثير طبي لعدم اهتمامه بالحزن الدائم لمريضته ؟ . من المعتقد أن المرض حين يصل إلى هذه الدرجة من الخطورة ، لن تكون لأي انفعالات تأثير كبير على تطوره . وبالرغم من تأكدنا من أن اكتئاب المرأة يفسد نوعية الحياة التي تحياها في شهورها الأخيرة ، إلا أن الأدلة الطبية حول تأثير الكآبة على مسار المرض مازالت مختلطة[29]. لكن بعيداً عن السرطان ، هناك بعض الدراسات ترجح أن الاكتئاب يلعب دوراً في الحالات المرضية الأخرى ، خاصة في تدهور الاعتلالات متى بدأت. وهناك أدلة متزايدة ترى أن هناك مردود جيد من علاج الاكتئاب أيضا في المرضى المصابين بأمراض خطيرة.

وأحد المصاعب في علاج الاكتئاب لدى المرضى المصابين بأمراض باطنية هي أن أعراض الاكتئاب بما في ذلك فقدان الشهية والنعاس قد تختلط بأعراض أمراض أخرى خاصة مع الأطباء قليلي الخبرة في التشخيص النفساني . وهذا العجز عن تشخيص الاكتئاب قد يعقد المشكلة، لأنه يعني أن الطبيب لن يلاحظ الاكتئاب ولن يعالجه – كما حدث مع مريضة سرطان الثدي الباكية . وهذا الفشل عن تشخيص الاكتئاب وعلاجه قد يرفع من مخاطر الوفاة في الأمراض الخطيرة .

على سبيل المثال : من بين ١٠٠ مريض تم تلقيهم لنقل نخاع العظام ، مات ١٢ من ١٣ مريضاً مكتئباً في السنة الأولى بعد النقل ، بينما ظل ٣٤ من ٧٨ مريضا الباقين أحياء بعد النقل بعامين[30] . وفي مرضى الفشل

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الكلوي المزمن الذين يجرون غسيلاً كان المكتئبون أكثر عرضة للوفاة خلال العامين التاليين، وقد كان الاكتئاب مؤشراً أصدق للوفاة من أي عرض باطني[٣١] . والطريق الذي يربط الانفعال بالحالة المرضية لم يكن هذه المرة بيولوجياً بل اتجاهياً: فالمرضى المكتئبون أقل مداومة على النظم العلاجية – يخالفون نظامهم الغذائي مثلاً، مما يعرضهم لخطر أكبر .

ويبدو أن الاكتئاب يفاقم من أمراض القلب أيضاً، فقد وجدت دراسة تتبعت رجالا ونساء في أواسط عمرهم ، استمرت لمدة ١٢ عاماً، أن الأشخاص الذين يشعرون بإحساس لحوح من العجز واليأس لديهم معدلات عالية من الوفاة بأمراض القلب[٣٢] . وفي نسبة ٣ % تقريباً من المرضى المصابين بأكثر أنواع الاكتئاب شدة، تصل معدلات الوفاة بأمراض القلب أكبر بأربع مرات من معدلاتها لدى الأشخاص الخالين من الشعور بالاكتئاب.

ويبدو أن الاكتئاب يضيف مخاطر طبية هائلة إلى المرضى الناجين من النوبات القلبية[٣٣] . وجدت دراسة عن مرضى مستشفى مونتريال الذين غادروا المستشفى بعد علاجهم من نوبة قلبية أولى ، أن مخاطر الوفاة تكون مرتفعة للغاية في الشهور الست التالية لدى المرضى المكتئبين . وكان معدل الوفاة لدى المرضى المصابين باكتئاب شديد أكبر بخمس مرات من المرضى الآخرين المتساوين معهم في الحالة الطبية – وهو تأثير مساوي للمخاطر الطبية الرئيسية للوفاة بالقلب كفشل وظائف البطين الأيسر أو التاريخ السابق للإصابة بالنوبات القلبية. ومن بين الآليات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المقترحة لتفسير السبب الذي يجعل الاكتئاب يرفع بشدة من احتمالات الإصابة بنوبات قلبية تالية ، هو أن الاكتئاب يؤثر في تغير معدل ضربات القلب ويرفع من خطر الإصابة باللاإيقاعية المميتة .

وقد وجد أن الاكتئاب يعقد الشفاء من كسور مفصل الورك أيضاً. وقامت دراسة عن كسور الورك لدى النساء المسنات ، بعمل تقييم نفساني لآلاف المريضات عند دخولهن المستشفى ، ووجدت أن النساء المكتئبات وقت دخول المستشفى قد استمررن في العلاج لمدة ٨ أيام في المتوسط أطول من المريضات المتساويات معهن في الإصابة لكن دون اكتئاب ، كما كن أقل بنسبة الثلث في القدرة على المشي ثانية . إلا أن النساء المكتئبات اللاتي تلقين علاجاً نفسانياً إضافة للعلاج الطبي ، قد كانت حاجتهن أقل للعلاج الطبيعي كي يتمكن من المشي ثانية كما كانت معدلاتهن أقل في العودة للمستشفى في الشهور الثلاث التالية من رجوعهن لبيوتهن .

وكذلك وجدت في دراسة عن المرضى ذوي الحالات المرضية الملحة لدرجة جعلتهم من أعلى ١٠ % لاستخدام الخدمات الطبية – غالباً بسبب الاعتلالات العديدة كالجمع بين مرض القلب والسكر – أن ٦/١ هؤلاء المرضى لديهم اكتئاب شديد ، وعندما عولج اكتئابهم ، قلت أيام العجز من ٧٩ إلى ٥١ يوماً سنوياً لدى المرضى بالاكتئاب الرئيسي ومن ٦٢ إلى ١٨ يوماً سنوياً في المرضى بالاكتئاب البسيط [٣٤] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

الفوائد الطبية للمشاعر الإيجابية

وهكذا نرى أن الأدلة المتراكمة عن التأثيرات المرضية للغضب والقلق والاكتئاب تعد مقنعة . فالغضب والقلق - المزمنان - قد يجعلان الشخص عرضة لفئة كبيرة من الأمراض . وعلى الرغم من أن الاكتئاب لا يجعل الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض إلا أنه يعوق من الشفاء ويرفع من مخاطر الوفاة خاصة لدى المرضى الضعاف والمصابين بحالات مرضية خطيرة .

لكن إذا كان الاكتراب الانفعالي المزمن يعتبر ساماً من جوانب عديدة فقد تكون الانفعالات المضادة مقوية بدرجة ما ؛ ولا يعني ذلك أن الانفعالات الإيجابية تعتبر علاجا ، أو أن الضحك والسعادة وحدهما سيغيران من مسار الأمراض الخطيرة . فالميزات التي تمنحها الانفعالات الإيجابية تبدو خفية ، لكن باستخدام عينات أكبر من الأشخاص يمكننا استخلاص دورها من بين العوامل العديدة التي تؤثر في مسار المرض .

ضريبة التشاؤم وميزات التفاؤل :

كما في الاكتئاب ، هناك ضريبة مرضية للتشاؤم وفوائد مناظرة من التفاؤل.

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

على سبيل المثال : تم تقييم درجة التفاؤل والتشاؤم لدى ١٢٢ رجلاً مصابين بنوبة قلبية أولى، وبعد ثمان سنوات ، مات ٢١ رجلاً من بين ٢٥ رجلاً متشائمين، ومن بين ٢٥ رجلاً الأكثر تفاؤلاً مات ٦ فقط . فهذا المظهر النفسي قد ثبت أنه من المؤشرات الأقوى للبقاء من أي عامل خطورة باطني، بما في ذلك كمية التدمير في القلب بعد النوبة الأولى ، أو انسداد الشريان أو مستوى الكوليسترول أو ضغط الدم . وفي دراسة أخرى ، عن مرضى ستجرى لهم جراحات تحويل شريان ، وجد أن الأكثر تفاؤلاً كانوا أسرع في الشفاء وأقل في المضاعفات أثناء وبعد الجراحة عن المرض الأكثر تشاؤماً[٣٥] .

فالتفاؤل – كقريبه الأمل – له قدرات شفائية عالية ، فالأشخاص الذين يمتلكون قدراً كبيراً من الأمل ، يكونون أكثر قدرة على احتمال الظروف الصعبة بما في ذلك المشاكل المرضية . وفي دراسة عن المرضى المصابين بالشلل نتيجة إصابات في النخاع الشوكي ، وجد أن الأكثر أملاً كانوا أكثر قدرة على تحقيق مستويات أعلى من الحركة مقارنة بالمرضى المتساوين معهم في درجة الإصابة لكن الأقل من حيث الشعور بالأمل. والأمل هام بصفة خاصة لدى الشخص الذي يصاب في العشرينات بالشلل نتيجة إصابة بالنخاع الشوكي ويعلم أنه سيبقى قعيداً طوال حياته ، حيث تؤثر استجابته الانفعالية كثيرا في الجهود التي قد يبذلها لتحسين أدائه البدني والاجتماعي[٣٦] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والسبب الذي يجعل التشاؤم أو التفاؤل يؤثر في الحالة الصحية ، عرضه لأي نوع من التفسيرات ، فإحدى النظريات تفترض أن التشاؤم يؤدي إلى الاكتئاب والذي يعوق من مقاومة الجهاز المناعي للعدوى والأورام – وتلك فرضية لم تثبت حتى الآن ، أو أن المتشائمين يهملون في أنفسهم – فقد وجدت بعض الدراسات أنهم يستهلكون المزيد من السجائر والكحوليات ، ويمارسون تمرينات رياضية أقل من المتفائلين ، وأنهم بصفة عامة أقل اهتماماً بالعادات الصحية ، أو قد بينت ذات يوم أن فسيولوجيا الأمل ذاتها مفيدة بيولوجياً في مقاومة الجسد للمرض .
بالقليل من مساعدة أصدقائي : القيمة الطبية للعلاقات:

أضف الصمت إلى قائمة المخاطر الانفعالية على الصحة ، وأضف الروابط الانفعالية الوثيقة إلى قائمة العوامل الواقية . فالدراسات التي أجريت لأكثر من عقدين وشملت أكثر من ٣٧٠٠٠ شخصاً أوضحت أن الانعزال الاجتماعي – أي الشعور بأن لا أحد يمكنك أن تشاركه في مشاعرك الخاصة أو أن تقترب منه – يضاعف من فرص الاعتلال أو الموت[٣٧] . ويرى تقرير ورد في مجلة العلوم سنة١٩٨٧ أن الانعزال نفسه " هام في معدلات الوفاة كالتدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسمنة ونقص التمرينات الرياضية " . وفي الواقع ، يرفع التدخين من مخاطر الوفاة بعامل ١,٦ فقط بينما يرفعها الانعزال الاجتماعي بعامل ٢ ، مما يجعله أخطر على الصحة [٣٨] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والانعزال أخطر على الرجال منه على النساء ، فالرجال المنعزلون كانوا أكثر احتمالاً بمرتين أو ثلاث للوفاة من الرجال الذين يتمتعون بروابط اجتماعية وثيقة ، بينما كانت الخطورة أكبر بمرة ونصف لدى النساء المنعزلات عن اللاتي يتمتعن بعلاقات اجتماعية أوثق . ولعل الفارق بين الرجال والنساء في تأثير الانعزال يرجع إلى أن علاقات المرأة تميل إلى العمق ولذلك يرضيها عدد أقل من الروابط الاجتماعية عن عدد الصداقات الذي يشعر الرجال بالرضا.

والوحدة ليست بالطبع كالانعزال، فكثير من الأشخاص الذين يعيشون حياتهم بمفردهم أو يقابلون عدداً قليلاً من الأصدقاء يشعرون بالرضا والصحة، لكن يكمن الخطر المرضي من الشعور الداخلي بالانقطاع عن الآخرين وأن لا أحد يمكنك أن تلجأ إليه . وهذه النتيجة خطيرة في ضوء الانعزال المتزايد الذي يشجعه مشاهدة التليفزيون وحدك وتداعي العادات الاجتماعية كالنوادي والزيارات في المجتمع المدني المعاصر ، ويرجح دوراً أكبر لجماعات المساعدة الذاتية كمدمني الكحول المجهول كمجتمعات بديلة .

ويمكننا أن نرى قدرة الانعزال كعامل خطر للوفاة – والقدرة الشفائية للروابط الوثيقة – من دراسة عن ١٠٠ شخصاً تعرضوا لنقل نخاع العظام[٣٩] . من بين المرضى الذين شعروا بأنهم يتلقون الدعم الانفعالي الكافي من أزواجهم أو أسرهم أو أصدقائهم ، نجا ٥٤ % لسنتين بعد النقل مقابل ٢٠ % فقط من الذين لم يتلقوا مثل هذا الدعم . وكذلك

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

بين المسنين الذين تعرضوا لأزمات قلبية وكان لديهم شخصان أو أكثر في حياتهم يعتمدون عليهم لتلقي الدعم الانفعالي ، كانوا أكثر احتمالاً بمرتين للبقاء لفترة أطول من عام بعد الأزمة من الأشخاص الذين لم يحظوا بهذا الدعم[٤٠] .

ولعل الشهادة الأهم على القدرة الشفائية للروابط الانفعالية تأتي من دراسة سويدية نشرت سنة ١٩٩٣ [٤١] . فقد تعرض كل الرجال الذين يعيشون في مدينة جوتبرج والذين ولدوا سنة ١٩٣٣ لكشف طبي مجاني، وبعد سبع سنوات تم إعادة الاتصال بـ ٧٢٥ رجلاً منهم ، ووجد أن ٤١ رجلاً ماتوا في هذه السنوات .

كانت معدلات الوفاة لدى الرجال الذين ذكروا من البدء تعرضهم لضغوط انفعالية شديدة ، أكبر بثلاث مرات من الذين ذكروا أن حياتهم هادئة وسالمة.

وقد كان الاكتراب الانفعالي راجعاً لتعرضهم لأحداث كالضائقة المالية الشديدة أو الشعور بعدم الأمان في العمل أو الاضطرار لترك الوظيفة أو التعرض لمشاكل قانونية أو الطلاق . وحدوث ثلاثة أو أكثر من هذه المشكلات في عام واحد كان مؤشراً على الوفاة خلال السبع سنوات التالية أهم من أي مؤشر طبي كارتفاع ضغط الدم أو التركيزات العالية من الدهون بالدم (الجليسريدات الثلاثية) أو ارتفاع مستويات الكوليسترول .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

لكن بين الرجال ذوي الشبكات اللصيقة من الحميمية – كوجود زوجة وأصدقاء مقربين وغيرهم – فلم تكن هناك أي علاقة من أي نوع بين المستويات العالية للضغوط وبين معدل الوفاة ، فوجود أشخاص يلجأون إليهم ويتحدثون معهم ، أشخاص يقدمون لهم العزاء والمساعدة والاقتراحات، قد حفظ هؤلاء الرجال من التأثير القاتل لصدمات الحياة وقسوتها .

ويبدو أن نوع العلاقات وعددها يعمل على التخفيف من ضغوط الحياة ، والعلاقات السلبية لها ثمنها فالمشاجرات الزوجية مثلاً لها تأثير سلبي على الجهاز المناعي [٤٢] .

وقد وجدت إحدى الدراسات عن رفاق الغرف أنه كلما زاد نفورهم من بعضهم البعض كلما زاد تعرضهم للبرد والإنفلونزا وزاد معدل زيارتهم للأطباء، وقد أخبرني جون كاشيوبو – عالم النفس بجامعة أوهايو الذي أجرى دراسة رفاق الغرف – "هذه من أهم العلاقات في حياتك ، أولئك الذين تراهم من يوم لآخر ويبدو أن لها تأثير كبير على صحتك وكلما زادت أهمية العلاقة بالنسبة لك ، كلما زاد تأثيرها على صحتك" [٤٣] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

القدرة الشفائية للدعم الانفعالي :

في المغامرات المرحة لروبن هود ، ينصح روبن صديقه الشاب " احك لي عن مشاكلك وتحدث بحرية ، فانسياب الكلمات يلطف دائماً عن القلوب الحزينة ، ذلك كصرف الفيض عن سد ممتلئ " .

وهذه الحكمة الشعبية صادقة تماما : فالتخفيف عن القلب المتعب يعتبر علاجاً جيداً. وقد جاءت المشاركة العلمية لنصيحة روبن من جيمس بنيبيكر – عالم النفس بجامعة ساوزرن ميثوديست – والذي بين في عدة تجارب أن دفع الأشخاص للحديث عما يضايقهم له تأثيرات طبية مفيدة [٤٤] . وقد كانت طريقته بسيطة للغاية : فقد طلب من أشخاص أن يكتبوا لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة ولمدة تقرب من ٥ أيام عن " الخبرات الأكثر إزعاجاً في حياهم " أو عن تخوفات تشغلهم في هذه اللحظة ، وكان من حق هؤلاء أن يحتفظوا بما كتبوه لأنفسهم .

وقد كانت النتيجة النهائية لهذه الاعترافات صادمة : فقد تحسنت وظائف المناعة وحدث انخفاض شديد في زيارة المراكز الطبية خلال الشهور الست التالية ، وقلت أيام الغياب عن العمل ، بل تحسنت أيضاً إنزيمات وظائف الكبد، والأكثر أن أولئك الذين أظهرت كتابتهم اضطراباً شديداً في مشاعرهم كانوا الأعلى في تحسن وظائف المناعة . وقد برز نمط معين كطريقة صحية للتنفيس عن المشاعر المضطربة : فأولاً ظهر التعبير عن مستويات عالية من الحزن والقلق والغضب – بغض النظر عن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المشاعر المضطربة التي ارتبطت بالموضوع – وخلال الأيام التالية تحـــول الأسلوب إلى السرد والبحث عن معني للصدمة أو الحدث .

وهذه العملية تشبه بالطبع استكشاف الأشخاص لمشـــاكلهم أثنـــاء العلاج النفسي وبالفعل يقدم اكتشاف بنيبيكر أحد التفسيرات لما وجدتـه دراسات أخرى من أن المرضى الذين يتلقون عـــلاج نفســـي بالإضافـــة للجراحة والعلاج الدوائي يتحسنون عضويا بشكل أفضل من المرضـــى الذين يتلقون العلاج الدوائي وحده [٤٥] .

ولعل أفضل بيان للقدرة الإكلينيكية للدعم الانفعالي هي المجموعـــات التي تكونت في مدرسة الطب بجامعة ستانفورد مـــن نســـاء مصابـــات بسرطان ثدي متقدم ومنتشر ، فقد عاد السرطان وانتشـــر في أجســـ هؤلاء النساء بعد علاج مبدئي – غالباً ما تضمن الجراحـــة – ، ومـــن الناحية الإكلينيكية لم تكن المسألة إلا وقتاً حتى ينتشر السرطان ويقتلهن . وقد اندهش – د . دافيد شبيجل الذي أجرى الدراسة – نفســـه مـــن النتائج وكذلك كل المجتمع الطبي : كانت فترات النجاة لـــدى النســـاء المصابات بسرطان ثدي متقدم واللاتي داومن على الحضـــور للقـــاءات أسبوعية مع الأخريات ضعف فتراقا لدى النساء المصابات بنفس المـــرض لكن كن يواجهنه بمفردهن [٤٦] .

لقد تلقت النساء نفس العلاج الطبي ، كان الاختلاف فقـــط في أن بعضهن قد انضممن للجماعات حيث يخفض العبء عن أنفســـهن مـــع أخريات يتفهمن ما يواجهنه ويرغبن في الإنصات لمخاوفـــهن وآلامـــهن

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والغضب الذي ينتابهن . وغالباً ما كان ذلك هو المكان الوحيد الذي تستطيع المرأة فيه أن تعبر عن مشاعرها بحرية لأن الآخرين في حياتهن كانوا يخشون الحديث عن السرطان وعن الموت الوشيك . وقد طالت حياة النساء اللاتي انضممن لهذه الجماعات حوالي ٣٧ شهراً إضافياً في المتوسط ، بينما ماتت الأخريات اللاتي لم ينضممن للمجموعات في ١٩ شهر – وهي زيادة في متوقع الحياة بعيد عن قدرة أي عقار أو علاج طبي آخر. وكما قال لي د . جيمي هولاند – رئيس قسم طبنفس الأورام في المستشفى التذكارية لسلوات كوترنج وهو مركز لعلاج السرطان بنيويورك : " يجب أن تضم كل سيدة مصابة بالسرطان لمجموعة كهذه " . فلو كان ذلك عقاراً يمد متوقع الحياة بهذه الدرجة لتقاتلت على إنتاجه شركات الأدوية .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

إدخال ذكاء المشاعر للرعاية الطبية

في اليوم الذي حدد الفحص الدوري وجود بعض الـــدم في بـــولي ، أرسلني الطبيب لاختبار تشخيصي حيث تم حقني بصبغة مشعة . رقـــدت على المنضدة بينما كانت آلة الأشعة المعلقة تلتقط صور متتاليـــة لتقـــدم الصبغة من كليتي إلى المثانة . كان في صحبتي صديق حميم – طبيب هـــو نفسه – تصادف زيارته لي بضعة أيـــام وقـــد أراد الحضـــور معـــي إلى المستشفى. جلس في الغرفة بينما كانت آلة الأشعة تتحرك تلقائياً لزوايـــا تصوير جديدة ثم تطن وتتكتك ، ومن جديد تدور وتطن وتتكتك .

استغرق الاختبار ساعة ونصـــف ، وفي النهايـــة أسـرع الطبيـــب المتخصص في الكلى إلى الغرفة وقدم نفسه سريعاً ثم اختفـــى ليفحـــص الأشعة ، ولم يخبرني بما وجده .

وعندما خرجت مع صديقي من الغرفة مررت بأخصـــائي الكلـــى ، مأخوذاً ودائخاً نوعاً ما من الاختبار ، لم أسأل السؤال الذي شغل ذهـــني طوال اليوم، لكن صديقي الطبيب سأله : " دكتور ٠٠ لقد مات والـــد

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

صديقي من سرطان المثانة وهو شغوف لمعرفة إن كانت هناك أي علامة على السرطان في الأشعة ".

أجاب الطبيب باقتضاب استعداداً للكشف التالي " لا توجد علامات غير طبيعية" .

ولعل عجزي عن طرح السؤال الذي شغلني كثيراً يتكرر آلاف المرات في المستشفيات والعيادات في كل مكان . وقد وجدت دراسة عن المرضى في غرف انتظار الأطباء أن كل مريض لديه في المتوسط ثلاث أسئلة أو أكثر يرغب أن يطرحها على الطبيب الذي سيناظره، لكن حين يغادر المريض عيادة الطبيب لا يكون لديه إجابة إلا على سؤال ونصف من أسئلته في المتوسط [٤٧] . وتوضح لنا هذه النتائج واحدة من الاحتياجات الانفعالية العديدة للمريض التي لا يفي بها الطب المعاصر . فالأسئلة غير المجابة تغذي الشكوك والخوف والتوقعات الكارثية وتمنع المريض من المداومة على النظم العلاجية التي لا يفهمها تماماً.

وهناك طرق عديدة تجعل الطب يوسع نظرته إلى الصحة كي تشمل الحقائق الانفعالية للاعتلال، فأولاً يجب إعطاء المريض معلومات متكاملة تكفيه لاتخاذ القرارات حول نوع العناية الطبية التي يحتاجها ، وبعض الجهات حالياً تعطي لأي متقدم بحثاً بالحاسب عن الأدبيات الطبية حول الموضوع الذي يشغله ، حتى يتمكن المريض من الاشتراك مع الطبيب في أخذ القرارات المفيدة له [٤٨] . والطريقة الأخرى هي البرامج التي تعلم

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المريض خلال بضع دقائق كيف يوجه الأسئلة الفعالة لطبيبه بحيث إذا دخل العيادة ولديه ثلاث أسئلة يخرج ومعه ثلاث إجابات [٤٩] .

تمتلئ اللحظات التي يستعد فيها المريض لإجراء جراحة أو اختبار اختراقي مؤلم بالقلق والخوف ، وتعتبر فرصاً هامة للتعامل مع البعد الانفعالي . وقد طورت بعض المستشفيات تعليمات قبل جراحية تفيد المرضى في تهدئة مخاوفهم وفي التعامل مع قلقهم – تعليم المرضى تمرينات الاسترخاء مثلاً أو الإجابة عن أسئلتهم قبل إجراء الجراحة وإخبارهم بدقة قبل الجراحة بأيام ما الذي سيشعرون به أثناء الشفاء .

والنتيجة: شفاء المرضى بعد الجراحة بشكل أسرع بيومين أو ثلاثة في المتوسط [٥٠] .

وإقامة المريض في المستشفى قد تكون من أكثر الخبرات شعوراً بالوحدة والعجز . وقد بدأت بعض المستشفيات في تصميم غرف لإقامة أسرة المريض حيث يطبخون له ويعتنون به كما لو كان في بيته ، وتلك خطوة متقدمة لكنها للمفارقة ، عادية في دول العالم الثالث [٥١] .

وتساعد تمرينات الاسترخاء المرضى على التعامل مع بعض الاكتراب الذي تسببه أعراضهم وكذلك مع الانفعالات التي قد تطلق أو تفاقم هذه الأعراض.

وأحد النماذج الدالة على ذلك هو نموذج كابات زن " عيادة خفض الضغوط" بالمركز الطبي لجامعة ماشوستس والتي تقدم للمرضى دورات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

لعشر أسابيع في التركيز واليوجا تؤكد على الانتباه للنوبات الانفعالية وقت حدوثها وتعلم الممارسات اليومية التي تمنح الاسترخاء العميق. وتقوم المستشفيات بإعداد شرائط تعليمات من هذه الدورة متاحة للمرضى في أجهزة التليفزيون بغرفهم – وهي وجبات انفعالية أفضل لطريحي الفراش من عروض أوبرا الصابون (العاطفية) الصاخبة [٥٢] .

وتعتبر اليوجا وتمرينات الاسترخاء أيضاً جوهر برنامج ابتكره د . دين أورنيش لعلاج مرضى القلب [٥٣] . وبعد عام من استخدام هذا البرنامج ، الذي يتضمن أيضاً تخفيض الدهون في الطعام ، توقف تكوين الصفائح التي تجلط الشرايين لدى هؤلاء المرضى الذين كانت حالتهم تتطلب من الخطورة إجراء عمليات تحويل شريان . وقد أخبرني أورنيش أن تمرينات الاسترخاء تعتبر من أهم عناصر البرنامج .

وهذا البرنامج – كدورة كابات زن – يستفيد مما يسميه د . هربرت بنسون " استجابة الاسترخاء " ، وهي النقيض الفسيولوجي لتيقظ الضغوط الذي يساعد على حدوث الكثير من المشكلات المرضية .

وأخيراً هناك فوائد طبية أخرى من قدرة الطبيب والممرضة على التقمص والتناغم مع المريض وكذلك على الإنصات والحديث ، فذلك يعني تبني الرعاية المتمركزة على العلاقة ، أي أن العلاقة بين الطبيب والمريض تعتبر من العوامل المهمة في ذاتها ، ويمكن تبني هذه العلاقات بسهولة إذا تضمن التعليم الطبي الأساسي بعض الأدوات الضرورية من ذكاء المشاعر خاصة الوعي الذاتي وفنون التقمص والإنصات [٥٤] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

نحو طب يهتم بالمريض

الخطوات السابقة ليست إلا بداية ، ولكي يستطيع الطب أن يوسع نظرته لتشمل تأثير الانفعالات ، يجب أن يحفظ عن ظهر قلب قاعدتين أساسيتين تتضمنهما النتائج العلمية :

تعتبر مساعدة الأشخاص على الإدارة الأفضل لمشاعرهم المزعجة – كالغضب والقلق والاكتئاب والتشاؤم والوحدة – نوعاً من الوقاية من الأمراض . ونظراً لأن البيانات تدل على أن سمية هذه الانفعالات – حين تصبح مزمنة – تتجاوز خطورة تدخين السجائر ، لذلك فإن مساعدة المرضى على التعامل مع هذه الانفعالات بشكل أفضل قد يؤدي إلى مردود صحي يتساوى مع إقناع ثقيلي التدخين بالإقلاع . وأحد الطرق التي نفعل بها ذلك وتؤدي لتأثيرات عامة كبيرة هي أن نربي الأطفال على المهارات الأساسية لذكاء المشاعر بحيث تصبح عادات تظل معهم طوال العمر . والإستراتيجية الوقائية الثانية ذات المردود المرتفع هي أن نعلم إدارة الانفعالات للأشخاص الذين يقتربون من سن التقاعد ، لأن السلامة الانفعالية تعتبر من العوامل الهامة التي تحدد إن كان الشخص المسن سيتدهور أم يتقدم . والمجموعة المستهدفة الثالثة قد نطلق عليها " عينة الخطر "–الفقراء للغاية ، والأمهات العزباوات والمقيمين بالأحياء عالية الجريمة وغيرها–الذين يعيشون معرضين للمخاطر من يوم لآخر

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

والذين قد يستفيدون من الناحية الطبية إذا تعلموا التعامل مع الضريبة الانفعالية لهذه الضغوط .

يستفيد الكثير من المرضى عندما يتم التناغم مع حاجاهم النفسية بالإضافة لحاجاهم الطبية الخالصة . على الرغم من أن ما قد يمنحه الطبيب أو الممرضة للمريض المكترب من طمأنة وسلوان يعتبر خطوة في طريق الرعاية الطبية الأكثر إنسانية إلا أنه يمكن عمل أكثر من ذلك، لكن غالباً ما يتم إضاعة فرصة الرعاية الانفعالية بسبب الطريقة التي يمارس بها الطب حالياً، فذلك من المناطق المجهولة للطب . وبالرغم من الأدلة المتراكمة على الفوائد الطبية من الاهتمام بالحاجات الانفعالية وكذلك الأدلة التي تدعم العلاقة بين المراكز الانفعالية للمخ وبين الجهاز المناعي ، ما زال هناك أطباء كثيرون يتشككون أن مشاعر المريض لها تأثيرات إكلينيكية ، ويعتبرون هذه الأدلة تافهة أو طريفة أو متطرفة، أو الأسوأ مبالغات قلة من محبي الشهرة .

وعلى الرغم من أن أعداد متزايدة من المرضى تبحث عن رعاية طبية أكثر إنسانية ، إلا أن هذا النوع من الرعاية معرض للخطر ، بالطبع ما زال هناك أطباء وممرضات مخلصين ويمنحون مرضاهم الرعاية الحساسة والحنونة ، إلا أنه مع تغيير ثقافة الطب نفسه التي جعلته أكثر استجابة لقواعد السوق – أصبح من الصعب أن نجد مثل هذه الرعاية .

من الناحية الأخرى ، هناك فوائد اقتصادية من العلاج الإنساني : فالأدلة ترجح أن علاج الاكتراب الانفعالي لدى المرضى يوفر المال –

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

خاصة من ناحية قدرته على الوقاية من الاعتلال أو تأجيل حدوثه أو مساعدة المرضى على الشفاء سريعاً. وقد وجدت دراسة عن كبار السن المصابين بكسر الورك ، أجريت بمدرسة الطب جامعة جبل سيناء في مدينة نيويورك وجامعة نورث ويسترن ، أن المرضى الذين يتلقون علاجاً للاكتئاب، بالإضافة لعلاج العظام المعتاد يغادرون المستشفى مبكرين يومين في المتوسط ، وتصل التوفيرات الكلية للمائة مريض إلى ٩٧٣٦١ دولار بالنسبة للنفقات الطبية[٥٥] .

ومثل هذه الرعاية تجعل المرضى أكثر رضاً عن أطبائهم وعن علاجهم – وفي الأسواق العلاجية الجديدة التي تسمح للمرضى بالاختيار بين الخدمات الصحية المتنافسة ، ستتدخل مستويات الرضا دون شك في معادلات الاختبارات الشخصية – فالخبرات الكريهة ستدفع المرضى للذهاب لأماكن أخرى للعلاج بينما الخبرات المرضية ستؤدي إلى وفاة المرضى .

وأخيراً، تتطلب أخلاقيات الطب مثل هذه الرعاية ، ويعلق محرر في جريدة الاتحاد الأمريكي للأمراض الباطنة ، على تقرير يذكر أن الاكتئاب يرفع خمس مرات من احتمالات الوفاة بعد العلاج من النوبات القلبية ، قائلاً: "إن البيان الواضح على أن العوامل النفسية كالاكتئاب والانعزال الاجتماعي تميز مرضى الشريان التاجي الأعلى خطورة ، يعني أنه من غير الأخلاقي أن نترك هذه العوامل دون علاج "[٥٦] .

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

وإذا كانت النتائج عن العلاقة بين الانفعالات والصحة تعني شيئاً، فذلك أن الرعاية الطبية التي تتجاهل مشاعر المرضى أثناء معاناتهم للأمراض الخطيرة والمستعصية ، لم تعد كافية . وقد حان الوقت الذي يستفيد فيه الطب من الرابطة بين الانفعالات والصحة . فما يعتبر استثناءاً الآن ، قد –ويجب– أن يكون جزءاً أساسياً، بحيث يتوفر لنا جميعاً رعاية طبية تهتم بنا، فهي على الأقل تجعل الطب أكثر إنسانية ، كما قد يسرع بمسار الشفاء بالنسبة للبعض. وكما وصف أحد المرضى في خطاب أرسله لجراحه " التراحم ليس في مجرد الشد على اليدين ، لكنه في العلاج الجيد"[٥٧].

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

المحتــويات

مكتبة الباحث
Baheeet.blogspot.com

رقم الإيداع : ١٣١١٨ / ٢٠٠٤
I.S.B.N. 977 - 01 - 9145 - 0